



الرباط المقدس

كتاب عن الحب و الارتباط و الزواج

FARES_MASRY

www.ibtesama.com/vb

منتدى مجلة الابتسامه

THE SACRED BOND

A BOOK ABOUT LOVE, RELATIONSHIPS & MARRIAGE

محمد شرف الدين

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الرباط المقدس



إعداد

محمد شرف الدين

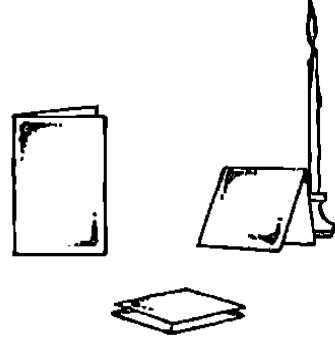


اسم الكتاب: الرباط المقدس
المؤلف: محمد شرف الدين
الطبعة الأولى للنشر: ١٤٣٢هـ - ٢٠١١م
مقاس الكتاب: ١٤ × ٢٠
إخراج داخلي: مركز السلام للتجهيز الفني
الناشر: دار أجيال للنشر والتوزيع
رقم الإيداع: ٣٠٠٥ / ٢٠١١
الترقيم الدولي: 1 - 31 - 6277 - 977 - 978
العنوان: ٦ أبراج المهندسين - الدور السادس
شقة ٢ كورنيش المعادي - القاهرة
رقم الهاتف: ٠٠٢٠١٢٤٢٤٢٤٣٧
٠٢ ٢٥٢٨٦٥٤٠
الموقع على شبكة الإنترنت: www.dar-ajial.com

جميع حقوق طبع ونشر هذا الكتاب
محفوظة لدى دار أجيال للنشر والتوزيع،
بموجب اتفاق مع المؤلف.. وأي محاولة
لطباعة الكتاب بأي شكل من الأشكال
دون الرجوع إلى دار أجيال يعرض صاحبه
للمساءلة القانونية



الإهداء



إلى زوجتي الحبيبة، مروة محمد سامي الشاذلي، التي وقفت بجانبني في أوقات السراء والضراء، والتي ساعدتني حواراتها وآراؤها في ضبط الكثير من أفكاري ورؤاي، عن النظر إلى الناس، والتي ساعدتني في ضبط الكثير من أجزاء هذا الكتاب، بل وكتابته.

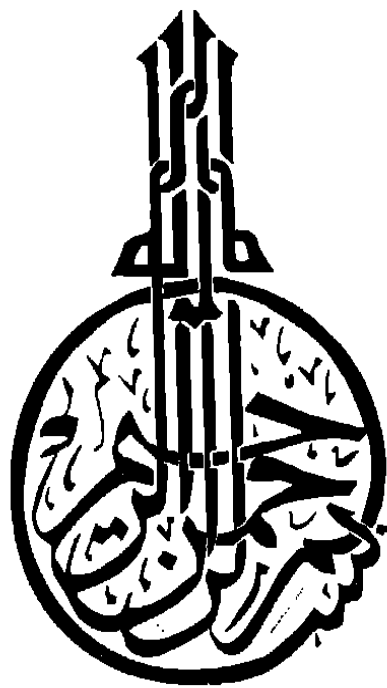
إلى أبي وأمي اللذين لم يدخرا جهداً، محاولين تعليمي أنا وإخوتي، ومن لهم الفضل - بعد الله عز وجل - لإيصالني إلى ما أصبحت عليه.

إلى كل الشباب والفنانيات الذين نشئوا وقضوا طفولتهم ضحية أسرٍ لم تُؤسس على أساس سليم، وقد جاء الوقت الذي ينبغي علينا فيه ألا نكرر هذا مع أبنائنا في خياراتنا القادمة.

إلى كل شاب وفنانه، يريدان أن يُسهما في إصلاح المجتمع وإقامة أسرة مفيدة، تزيد من ارتقاء البلد والأمة، وتحفظ ثقافتها وخصوصيتها.

أهدي هذا الكتاب

محمد شرف الدين





المقدمة

عندما قررت أن أبدأ الكتابة، كان لي هدف آخر، وخطة لإخراج كتاب في اتجاه آخر، يعني بالإصلاح الاجتماعي والسياسي، ويضع رؤية واضحة لما يجب أن يكون عليه المجتمع بعد بضع سنين، مشروع أرى أنه من الممكن تنفيذه في خلال من عشر إلى خمس عشرة سنة، أو هكذا ظننت.

ولكن بالبحث والتدقيق في حال الأمة والوطن، وجدت أن الأساس الذي تنبني عليه الخصوصية الثقافية لهذه البلاد، والذي حمته الأديان السماوية، والذي إن صلح.. صلحت الأمة، وإن فسد.. اخترقت الأمة، حيث إنه آخر معاقلها، هو الكيان الأساسي، وما يعتبر وحدة ولبنة البناء، والكيان الذي تنبني عليه خصوصيتنا الثقافية... هو الأسرة.

عندما دققت بناظري، وجدت أن الأسرة المصرية والعربية مُحترقة، عندما نظرت إلى أطفال الشوارع -وقد تجاوزوا المليونين في مصر المحروسة- علمت أن أصل المشكلة اختراق الأسرة، وبالنظر في مشكلة الإدمان والمخدرات، وجدت أن الأصل في هذا الموضوع هو الأسرة، فحتى لو منعت الحكومة المخدرات أو عابها المجتمع وحظرها، فلا زال التفكك الأسري والتعاسة الزوجية وضيق الأفق في ثقافة الأبوة، وعدم



الجدية في الأخذ بزمam المسؤولية الأبوية، الناشئة عن ضعف الاهتمام بالوعي الثقافي والتربوي، السبب الرئيسي في إلحاق المزيد والمزيد من الشباب والأطفال بركب المدمنين ومستخدمي المواد المخدرة، وكذلك إذا نظرنا إلى مشكلة التسرب من التعليم، أو مشكلة الإزعاج، أو الزبالة، نجد أن الأصل في الأسرة والمنزل.

ولأن الأسرة لها أساس، وأساس كل أسرة هو الشريكان اللذان اختارا بدء هذا المشروع، وإذا كان البدء صالحًا والأساس جيدًا، فإن الخرج غالبًا ما يأتي جيدًا والنتيجة متميزة، وإذا جاء البدء على أساس رخو وهش، جاءت النتيجة على غير ما تشتهي الأنفس.

وكذلك نظرت فوجدت أن الكثير من الأسر قد أسست بضغط اجتماعي، أو لتحقيق مصالح مادية أو وقتية زائلة، مما يؤدي إلى زيادة رخاوة البناء؛ لأنه لا سقف له، فبيت بلا سقف وبلا أساس، آخرته نفخة أو اثنتان من الذئب الشرير، ليقع ويتحول إلى تراب، فيصبح من فيه غنيمة سهلة له ولأصدقائه.

وعند كتابتي لهذا الكتاب، كانت نسبة الطلاق قد وصلت في مصر والوطن العربي والإسلامي إلى نحو الـ ٤٠٪، أي أنه من كل خمس زيجات يفصل اثنان، أما الثلاثة الباقون، فسوف تجد أكثر من نصفهم غير سعيد، أي أن السعادة الزوجية، أو على الأقل عدم الشكوى، تمثل نسبتها في المجتمع أقل من ٣٠٪! وهو مؤشر خطير ينبغي التدخل بشكل فوري لمعالجته.



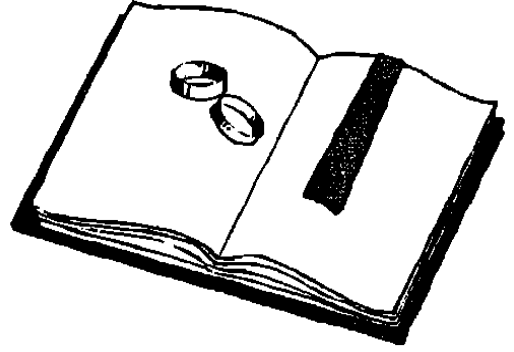
ولأن الله سبحانه وتعالى قد حباني بزوجة صالحة، والحمد لله «مروة محمد سامي الشاذلي»، وأربعة أبناء صالحين بفضل من الله، والذين أدعو الله أن يعينني على إخراجهم على أكمل وجه للمجتمع، وقد جعلني الله سبباً في خمس زيجات صالحة والله الحمد، فإن الكثيرين يسألونني -منذ سنوات- ويستشيرونني فيما يخص حياتهم الزوجية، حيث إنني دعيت أن أكون مسئول قسم الرجال والاستشارات الزوجية في مجموعة **For Married Couples Only** على الفيس بوك، الذي وصل عدد أعضائه إلى أكثر من ٢٢٣٠ عضواً وقت كتابة هذا الكتاب، وذلك بمجهود مشترك مع الزملاء على هذه المجموعة، والحمد لله عرفني ذلك إلى مشكلات زوجية عدة، بالإضافة إلى حقيقة أن بيتي يضم أكثر من إحدى عشرة قصة زواج ليست كلها ناضجة أو ناجحة، ولكن منها الناضج بإبهار، ومنها قصص ومآسٍ كان تجنبها سهلاً لو كانت أسرتي تعلم في حينها العواقب، وتصرفوا بوعي أكثر، وإن علموا الاختيارات السليمة في الوقت السليم، فأنا أعتبر نفسي تعلمت بالطريقة الصعبة، ولا زلت أتعلم.

بالطبع لا زالت الحياة ممتلئة بالغرائب، ولا زال المرء يتعلم ويرى نماذج مختلفة وأنهاطاً لم يكن يتوقعها، ولا زالت فرص التعليم متاحة، ولكن الهام هو أن يبصر المرء ما هو مُقدم عليه، ويفهم بناظره أين يضع خطواته، ويعلم أن الحياة دار امتحان كبيرة، ومع أنه لا يعرف موعد الاختبار القادم، فإن عليه في كل مرة أن يتجاوزه؛ حتى يفوز بسعادة الدنيا والآخرة.



لماذا هذا الكتاب؟

لكل من يريد السعادة، ويريد أن
يؤسس أسرة تساهم في إصلاح
المجتمع.



وهو أيضا لكل من تزوج بالفعل،
ويريد أن يصحح مسار زواجه، فدائما
وأبدا لا يتأخر الوقت لإدراك ما فات،
وتحقيق السعادة فيما هو آت.

وذلك بالإضافة لكل أب وأم، لهما أبناء يريدون إرشادهم وإعانتهم
على أن يصبحوا سعداء في زيجاتهم.

ماذا يتكون هذا الكتاب؟

مجموعة من خبرات شخصية ورؤية اجتماعية، خاصة لما أراه مناسباً
لأحوال إصلاح الأسرة العربية والشرق أوسطية، ورؤيتي الخاصة تأتي من
الاحتكاك المباشر، والزيجات الناجحة والفاشلة التي عاصرتها في حياتي،
وقناعاتي ورؤاي لمفهوم الأسرة والزواج من رؤيتي الخاصة للدين، وهو
يعتمد على إصلاح الجانب السلوكي والمعرفي للناس حول الزواج.

ما لا يمثله هذا الكتاب

هذا الكتاب ليس مرجعا شرعيا، أو مستندا لإخراج فتاوى أو أحكام
للزواج، أو تأصيلا لقواعد شرعية في الأحوال الشخصية، أو حقا مطلقا



يستند إليه، فكل ما فيه محض رؤية إنسانية، قد تكون صحيحة أو خاطئة،
والتجارب هي التي سوف يثبت صحتها ونفعها، من عدمه.

«و ما كان من حق فيه فهو بتوفيق من الله، وما كان من تقصير أو خطأ
فمن نفسي ومن الشيطان» والله الموفق.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



البَحَايَةُ

أحد الحكماء الذين قابلتهم في حياتي قال لي: «الحياة تمرّ سريعاً في مرحلة الشباب والرجولة، حيث تمرّ تربية الأولاد، والنمو في العمل، وتحقيق الذات، وكل هذه اللحظات تمر، دون تركيز حقيقي في معاني الحياة الكبرى. حتى يكبر المرء، وتقل الأعباء، ويبدأ الفراغ في التسلسل لحياته، فيأتي دور هيام للزواج، وتجد أن هناك شريك للحياة شاركك هذه اللحظات بحلوها ومرّها، فيبدأ في سرد هذه الأحداث ثانية، وتجدان ما تقصانه على بعضكما بعضاً، وما تتدّران حوله، كأنه شريط الحياة يُسجّل، ويعاد تشغيله، والتعليق عليه، قصص النجاح، قصص الإخفاق، المشاعر والذكريات المصاحبة، إنها تجربة وهدف يستحق البذل والجهد والتضحية لأجله» انتهى كلام الرجل.

قالوا عن الحب

- ♥ تكلم هامسا عندما تتكلم عن الحب (وليم شكسبير).
- ♥ الحب جحيم يطاق... والحياة بدون حب.. نعيم لا يطاق (كامل الشناوي).



- ♥ الحب أنانية اثنين (مدام دوستال).
- ♥ الحب يرى الورود بلا أشواك (مثل ألماني).
- ♥ الحب تجربة حية لا يعانيتها إلا من يعيشه (سيمون دي برافو).
- ♥ مأساة الحب تتخلص في أن الرجل يريد أن يكون أول من يدخل قلب المرأة والمرأة تريد أن تكون آخر من يدخل قلب الرجل (بيرون).
- ♥ ما أقوى الحب فهو يجعل من الوحش إنسانا، وأحيانا يجعل الإنسان وحشا (شكسبير).
- ♥ خير لنا أن نحب فنخفق، من ألا نحب أبدا (تشييسون).
- ♥ الحب هو الدموع.. فإذا بكيت فاعلم أنك تحب (سانت بوف).
- ♥ إن الأرض بدون الحب.. تصبح مقبرة كبيرة (روبرت براوننج).
- ♥ الحب زهرة ناضرة، لا يفوح أريجها إلا إذا تساقطت عليها قطرات الدموع (محمد عبد المنعم).
- ♥ الرجل يحب ليسعد بالحياة والمرأة تحب لتسعد بالحب (جان جاك روسو).
- ♥ إن لحظة من لحظات هذا الضعف الإنساني المسمى بالحب، لتنشئ للقلب تاريخا طويلا من العذاب (الرافعي).
- ♥ المشكلة الحقيقية عندما تشعر بالهوس تجاه شخص ما....وهو



مؤلم حقًا، عندما تبدأ في تخيّل تفاصيل عنه.. غير موجودة.. تتخيّل أنه غير بشري وأن أعضائه تلك سماوية، تشعر، وتؤمن، أنه يُكنّ لك شعورًا خاصًا... تعيش تفاصيل لا تراها، تصنعها، وتحلم بها (مينا ناجي).

♥ فالحب لا يتجزأ! ولا درجات فيه، هو درجة واحدة فقط، ولا يقبل التخليق إلا عاليًا (عبر الروبي).

♥ الحب يأتي بألم، وقد يقسو علينا في بعض الأحيان، ليشكّل حياتنا، ويصقلنا، إلى أن نكون أفضل، فيوقد عزائمنا وهممنا؛ لنستطيع تحقيق آمالنا وأحلامنا (محمد شرف الدين).

أسئلة هامة للعزاب القادرين على الزواج

إذا كنت عازبا عنده مقدرة مبدئية على الزواج، من فضلك أجب عن الأسئلة الآتية:

- ✎ من الذي يشارك معك أجمل اللحظات؟
- ✎ من الذي يمسح عنك ويزيل آلامك؟
- ✎ من الذي سيعتني بك في المستقبل؟
- ✎ من ذا الذي يكمل لك جملك المنطوقة؟ ويسمع كلماتك غير المنطوقة؟
- ✎ من الذي يشاركك آمالك وأحلامك؟ ومن الذي يساعدك ويعضضك لتحقيقها؟
- ✎ من الذي يستمتع بحياته معك بصدق؟



- ✓ من الذي ينتظرك أن تتقدم في حياتك ونجاحاتك؟
 - ✓ ما المشروع المشترك الأكبر في حياتك؟
 - ✓ ما مشروع حياتك الذي تعيش لأجله؟
 - ✓ من الذين سيذرون خلفك السير العطرة؟ ويتشاركون قيمك وحياتك؟
 - ✓ من الذي يدفع لك الفراش في الليالي الباردة؟ ومن يملأ عليك وحدتك؟
 - ✓ من الذي يمسح عنك آلامك وهمومك بعدما ترجع محطماً من العالم؟
 - ✓ أين بذورك التي تنمو في الحياة؟ كيف.. ومتى سترها تنمو أمام ناظريك وترعرع على ما تحب؟
 - ✓ هل جربت مراقبة عملية الحمل؟ هل جربت مراقبة عملية الخلق داخل الأحشاء؟
 - ✓ هل جربت مشاركة الحامل آلامها وأفراحها؟
 - ✓ هل جربت أو استمتعت بمعجزة الولادة؟ وأن ترى الحياة تخرج من الحياة؟ معلنة استمرار النوع وحفظه وتطوره على ما تشتهي؟
 - ✓ هل عشت تجربة التربية، لإخراج رجال ونساء مسؤولين وجيل جديد على ما تريد؟
- إجابة هذه الأسئلة كلها تكون عند الزواج، بالطبع للزواج مشكلاته، ولكنها جميعاً تهون إن اهتممنا بالمضمون والمقصد الأصلي للزواج، كما أن



الاختيار الجيد يعين على تجنب الكثير من هذه المشكلات، وهو مقصد ما سيلي من الكتاب.

أحب جدا كلمات أغنية محمود العسيلي:

ده إنتي بيتي ومطرحي ما أعرفش لو تعرفي..

إن إنتي سكني الي بسكن ليه وبرتاح ده قلبي صحي..

بابه هو قلبك وعنيكي شبايك بتخليني أشوف النور الي أنا محتاج

ليه..

وإنتي حياتي ودنيتي وده أمني وفرحتي..

وإنتي سندي وقويتي وده زادي في رحلتي..

وتعالى إحنا بقينا لبعضنا كنا اتنين وهنبقى واحد طول مرنا..

وإنتي حياتي ودنيتي وده أمني وفرحتي..

وإنتي سندي وقوتي وده زادي في رحلتي..

وتعالى إحنا بقينا لبعضنا.. كنا اتنين وهنبقى واحد طول عمرنا..

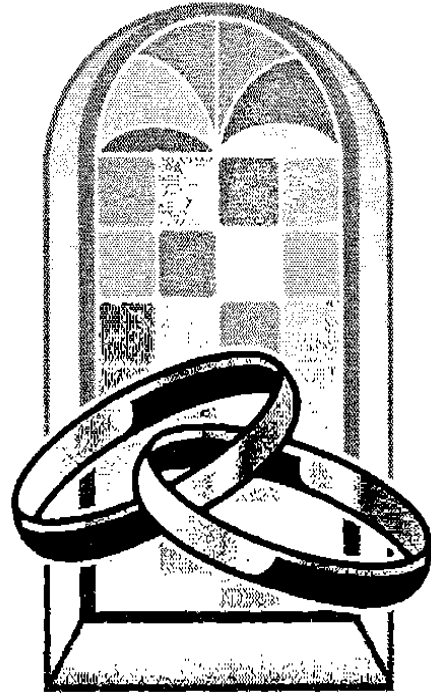
الكلام السابق والتالي، لا يخص الرجال فقط، ولكنه أيضا للفتيات الرائعات اللاتي لم يكن لهن نصيب في زيجة مبكرة، فأنا أرى أن للفتاة حقا في اختيار شريك الحياة كما هو للفتى، ولكن ما يختلف هو الأسلوب في المقاربة والابتداء، الذي يحفظ للمرأة سرها، وحياءها، وذلك بمساعدة المحنكين اجتماعيا في المحيط الاجتماعي والأسري الذين من الممكن أن يساعدوها



على الاختيار، والوصول إلى من اختارته.

وبالطبع فإن اختيار شريك الحياة قد يبدو مرعباً للبعض، حيث الكثيرون في المجتمع يتفننون في إظهار الفشل والتعاسة، وإظهار أنه لا أحد يستحق العناء، وأنه مهما فعل المرء للفوز بأحدهم، فسوف ينقلب ذلك عليه في آخر الأمر، فليس هناك اختيار جيد، والكل سواء!

لكن الحقيقة أن مقدار التضحية الذي يبذله المرء، يساعده على تحقيق أقصى سعادة، ويقدر الجهد المبذول، تأتي النتائج، وذلك حتى في الاختيار والزواج، فبوجود رؤية واضحة تساعد المرء على وضع معايير اختيار واقعية، يستطيع المرء البدء في البحث عن شريك حياته المرجو.





الزواج.. لمن؟

لا يرتبط الزواج بسن معينة، يصلح عندها الشاب أو الفتاة للزواج، كما أنه لا سقف له في الطلب.

فالزواج إنما يرتبط مباشرة بنضج الطرفين واستعدادهما لتحمل المسؤولية، هذه المسؤولية منها ما هو مادي، ومنها ما هو نفسي، ومنها ما هو معنوي، والنضج النفسي والمعنوي أهم ما في الموضوع، إن وجدت مصادر توفر الحد الأدنى من الاحتياجات المادية.

1 - إكمال التعليم؛

الكثيرون يربطون بين النضج، وإكمال التعليم، والحقيقة أنها غير مرتبطين ببعضهما بعضا، فهناك فتية وفتيات لم يكملوا الجامعة أو حتى المدرسة الثانوية، ولكن لهم من النضج النفسي، والعقلي والعاطفي، ما يجعلهم قادرين على قيادة جيوش، فما بالكم بتأسيس بيوت؟؟

ألم يُقد أسامة بن زيد جيشا، بينما كان عمره سبعة عشر عاما؟

النظرة المجتمعية لمن لم يكملوا تعليمهم، ووصمهم بعدم الجاهزية



وعدم النضج، سواء كانوا فتيانا أو فتيات، تشكّل أزمة في حد ذاتها، وينتج عنها إحباط للشباب، وتؤدي إلى تأخير حق لهم، بل وتؤدي إلى تسلل الكثيرين منهم من الباب الخلفي، وتنفيس كبتهم من خلال الزنا، أو الزواج العرفي على أقل تقدير، والكثير من الشباب وقع في ذلك بالفعل، لاحتياجه الفطري للعفاف، وعدم سماح المجتمع له بذلك!

ويأتي تأجيل المتقدمين للفتيات قبل إكمال التعليم، وقطع الطريق عليهم من باب أسباب زيادة العنوسة في المجتمع، حيث تبدأ الفتاة في العمل، ويبدأ الخطّاب في الإقلال، بل ويخشى البعض التقدم نظراً لارتفاع مناصب أو أجور بعض الفتيات العاملات!

إذا كان الإشكال في إيجاد الوقت الكافي للدراسة، والاعتناء بشؤون المنزل في نفس الوقت، فإن الإجابة تكون مسئولية الشاب والفتاة اللذين يريدان الزواج، ومقدار ما يمكنهما أن يتحملا، لو كان الأهل لا يستطيعون الدعم، فالشباب لديهم إمكانيات وطموحات وأولويات وخيارات، هم أولى بأخذ زمامها، وتحديد خياراتهم، وما هو أولى لهم، وقد كان هذا هو الحال حتى أربعة عقود خلت من الزمان، ومنذ ذلك الحين بدأ سن الزواج في الارتفاع، وبدأت المشكلات الناجمة عن ذلك، تصيب المجتمع.

وقد حكّت لي أختي عن زميلات لها، أدّين أفضل في الدراسة عندما تزوّجن باكراً، وكان الزواج حافزاً لهن على التفوق، وحدث هذا معي أيضاً، عندما عقدت قراني قبل التخرج بسنة، حيث ارتفعت درجاتي بشكل ملحوظ، بعد أن أسهم الزواج في شحذ رغبتني أكثر للنجاح والتفوق،



وتفريغ الذهن للتركيز في المذاكرة.

2- الجاهزية المادية:

يربط الكثيرون الجاهزية المادية للزواج بامتلاك الشاب شقة كاملة المنافع، وامتلاك أبو العروس مصاريف جهازها بالكامل، وقيسون على ذلك إمكانيات الأسرة التي تأتي الفتاة منها، والمستوى المادي الذي تعيش فيه، ورأيي أن ذلك فيه من المبالغة والمغالة الكثير، فالزوجان يستطيعان أن يؤجرا مكانا بسيطا، تكفيهما حجرة واحدة، أو شقة أستوديو لبداية حياتهما، فرشاة تسترهم، ومكان يخزنون فيه الطعام، وهذا يكفي كبداية، وبالبركة تأتي الزيادات، وتكتمل الحياة.

والحقيقة أن ثلاثة كان حقا على الله أن يعينهم، منهم الناكح يريد العفاف، فالإعانة قادمة لا محالة، إذا أخذ بأسباب الرزق، وجد الطرفان في العمل.

3- السن:

لا توجد سن محددة للنضج، ولا توجد سنة لا يصلح بعدها الزواج، فإن اجتازها المرء، لم يستطع الزواج!

والذي لم يتزوج، ويستطيع الزواج، ويريد الزواج، فإن له ذلك، سواء كان ذكرا أو أنثى، فالرغبة في الزواج لا تنقطع، في حال إيجاد شريك حياة مناسب، ومتوافق نفسيا ولائق حسب معايير الاختيار السليمة، وأنا مع أن التوافق الروحي لا سن له، وأن فروق السن لا تصنع حواجز بين الأرواح المتقابلة، اللهم إلا إذا أردنا نحن ذلك.



ولنا في زواج الرسول ﷺ من السيدة خديجة -رضي الله عنها- مثال ناجح، على فرق خمس عشرة سنة، وقد أنجبت له في خمس وعشرين سنة الأطفال، بعد أن تعدت سن الأربعين فيهم جميعاً.

وقد كان عمي -رحمه الله- متزوجاً ممن تكبره بأكثر من سنة، وأمتعهم الله بحياة سعيدة، تعدت النصف قرن، بارك الله فيهما.

ورأيت أيضاً البيوت التي فيها الرجل أكبر من المرأة بنحو العشرين سنة، دون تأثير سلبي على الزواج.

4- الأمراض والإعاقات:

قد يكون الراغب في الزواج حاملاً لمرض أو إعاقة مستديمة، قد تتعلق بحالته الذهنية، أو النفسية، أو مرض عضوي ظاهر، أو باطني غير معروف، أو إعاقة جنسية بشكل أو بآخر.

الهام هو أن حالته الشخصية فيها ما يعيب، وأن ذلك قد يؤثر في قرار الطرف الآخر.

ليس المطلوب تعليق يافطة تقول ذلك، والتركيز على هذا الأمر، ولكن المطلوب هو مصارحة الطرف الآخر في مرحلة مبكرة، بطريقة منهجية علمية، وعمل مناقشة هادئة مع متخصص في العلاقات الزوجية، لأخذ القرار بمتهى الحرية سواء بإكمال أو عدم إكمال الارتباط والزواج، لأن حقيقة الأمر أن معظم هذه الأمراض لا تؤثر بالضرورة على العلاقة الزوجية، أو تربية الأبناء، أو الوصول إلى الهدف الأسمى من الزواج،



ولذلك يجب ألا يتردد صاحب الإعاقة في أن يطلب الزواج، ويتحرك لذلك، وعلى الأهل تشجيعه، والتحرك بثقة نحو الطرف الآخر المتقى، وبالتالي على الطرف الآخر عدم التعجل في الحكم بالرفض، قبل أن يتحقق أن هذا بالفعل ما يريد، وأنه غير مضر على المدى القريب أو البعيد بالعلاقة الزوجية، واحتياجات الأسرة.

5 - من كان له ارتباط سابق؛

الكثيرون في المجتمع يحاكمون من كان له ارتباط سابق، سواء كان «خطبة سابقة»، أو «فسخ عقد» أو «طلاقاً قبل الدخلة»، أو حتى «طلاقاً بعد الدخلة»، ويحكمون بأنه ليس صاحب حق في اختيار الشريك المناسب للحياة مرة أخرى، ويجب أن يرضخ لمن هو أدنى، وأعجب ممن يضعون شرطاً «لم يسبق له (أو لها) الارتباط، كشرط أساسي للزواج!

وهذا الحكم القاسي من سماته أن يزيد من عدد التعمس في المجتمع، ويضع لأناس مرتبة أو فضلاً - لا يستحقونه - على أناس آخرين!

والحقيقة، أن من ارتبط سابقاً أو من ارتبطت سابقاً، إنما هو إنسان اختار أن يخوض تجربة، وعنده من الشجاعة ما جعله يقدم عليها، ومن الشجاعة ما جعله ينهيها دون تقديم تنازلات كبرى لحيازة القبول الاجتماعي، وهو إنسان ذو خبرة بالأمور، يستطيع أن يوضح ويعبر عن نفسه بصورة أوضح، عنده وضوح في رؤية ما سيعمل، وما لن يعمل في علاقة ناجحة معه، وهذا أسهل بكثير من شخص لا يعرف، ولم يجرب، وليس واضحاً فيما يريد، يجب أن يقدم على خطوة الارتباط، أو أخذ



خطوات جادة في هذا الاتجاه، وإذا نظرنا إلى هذا الموضوع من تلك الزاوية، ارتفعت أسهم المرتبطين سابقا، حتى تتساوى أو تزيد على مَنْ لم يجرب أو يرتبط من قبل، ولذلك من الظلم أو الضيم التعميم في هذه المسألة، ومن حق هذه الفئة الارتباط والاختيار بحرية.

ومن اللطائف أن تشريع مدة الخطبة في أحد المذاهب اليهودية، تقنن المدة للفتاة المطلقة أو التي سبق لها الزواج بنحو ثلاثة أشهر، بينما تكون المدة للبكر التي لم يسبق لها الزواج عاما كاملا، وهذا للخبرة السابقة لدى التي تزوجت من قبل.

6 - من كانت له خطيئة سابقة:

بالطبع لا أدعو هنا للفتنة، أو خوض التجارب العاطفية أو الجنسية قبل الزواج، ولكن الحقيقة أن هناك من وقع فيها عمدا، أو قد افتنن، أو اختبر ففشل في هذا الاختبار في أثناء الشباب.

وليس من حق المجتمع أن يحكم على هؤلاء، ويحجر عليهم إن صدقت توبتهم، ورجعوا للحق وأرادوا التوبة النصوح.

ولكن من يكفّ أو يتوب ليتزوج فقط، ويريد أن يكفّ عن المواعدة والعشرة المحرمة، ليجد زوجة تكون له وفية، دون إنكار الأمر برمته، لم تصحّ توبته، في الغالب هؤلاء يكفون في أثناء مرحلة الزواج، ثم يعودون بعد أن يملّوا من العشرة الزوجية.

ولذلك قال الله ﷻ: ﴿الزَّانِي لَا يَنْكِحُ إِلَّا زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةً وَالزَّانِيَةُ لَا يَنْكِحُهَا إِلَّا زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ وَحُرِّمَ ذَلِكَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ [النور: ٣]، فالأحرى ألا



يزوج من له تجارب سابقة كاملة مع الجنس الآخر، ولم تصح توبته، ولم يُنَب، وينقطع عن رفقة السوء، وشبكات العلاقات التي تؤدي إلى ذلك، إلا ممن هي مثله، لها تجارب مماثلة، ومن لها نفس شبكته الاجتماعية.

أما من صحّت توبته، عن تجربة وإبصار، وتحوّلت حياته من حال إلى حال، وودّع رفقة السوء طواعية، واختار رفقة الخير ومصاحبة الصالحين، والبعد عن مجتمعات السوء، وندم على ما فعل، فله حق مثل حق مَنْ لم يفعل ذلك من قبل، وإذا كان الله يقبل التوبة من عباده ويعفو عن السيئات، فيجب علينا كمجتمع أن نتقبل هؤلاء العائدين، ونزوّجهم.

والسؤال هنا:

هل يجب على هؤلاء مصارحة الطرف الآخر بأنهم ليسوا عذارى، أو يصارحوهم بتجاربهم الكاملة السابقة للزواج؟

لا أجد إجابة واحدة صحيحة عن هذا السؤال، ولكنني أحب وضع كل الحقائق التي ستؤثر على الزواج في المستقبل على طاولة المفاوضات قبل الزواج، كي يأخذ كل طرف فرصته في أخذ القرار السليم المتعلق بهذا الارتباط وهذه الزيجة، دون ندم لاحق لعدم الصراحة، وهذا ما أميل إليه شخصياً بصفة عامة، ولكن هناك ضابط في حال الستر والتوبة النصوح.

ولهذا الضابط رأي وجيه، أن هذا مما ستره الله على المرء والتائب، فيجب عليه أن يستعمل هذا الستر، كي لا يثير الريبة، ولأن ذكر هذه الآثام من شأنها تهوين الأمر وتقليل المواجه، وهو رأي له احترامه وهو الأغلب فيها رأيت من مراجع متخصصة.



وقد أنكر عمر بن الخطاب ؓ تصرف رجل كانت ابنته قد أصابت حدا من حدود الله، ثم أقبلت بعد ذلك بتوبة حسنة، وقد جاء قوم يخطبونها، فأعلمهم الرجل من شأنها بالذي كان، فقال عمر رضي الله عنه: أتعمد إلى ما ستر الله فتبديه؟! والله لئن أخبرت بشأنها أحدا من الناس لأجعلنك نكالا لأهل الأمصار، بل أنكحها نكاح العفيفة المسلمة.

٧- الكبير قبل الصغير:

هذا الفعل تأتي به العديد من العائلات في حق الأبناء الذكور والإناث على حد سواء، بحجة الترتيب والتتابع، وعدم إيذاء مشاعر الأكبر أو الكبرى، وهم بذلك يرتكبون خطأ في حق الاثنين معا، فتفويت الفرص على الصغير بحجة أن الكبير لم يُوفق بعد، من شأنه ترهيد الخطاب في العائلة ككل، وإحباط الصغير والكبير على السواء من الزواج!

لطيفة من التلمود:

«إن الذي لا يتزوج إنما يعيش بلا بهجة، بلا بركة، بلا مال، وإن العازب ليس رجلا بمعنى الكلمة، لأن الله يقول: إنه خلقهم ذكرا وأنثى وباركهم، وسماهم باسم الإنسان» وكذلك جاء في المادة ١٦ من مجموعة ابن شمعون: «إن الزواج فرض على كل إسرائيلي، وإن الأعزب يرتكب جريمة لا تقل عن جريمة القتل، لأن عدم الزواج سبيل لإطفاء نور الله» وبذكري لهذه اللطيفة، لا أتهم من لم يتزوج بعدم الرجولة، حاشا لله، ولكن أوضح كيف كان الزواج هاما في الشرائع التي سبقتنا.



الاستغفار

تقول وفاء يوسف، في كتابها «الاختيار الناجح للزوجين، الخطبة أحلى فترات العمر»، ناصحة الشاب الذي لا يستطيع الزواج، أو الباءة، ولا يستوفي الشروط سالفة الذكر، أنه بعد إلغاء زواج المتعة، وإلغاء نظام الجوارى، لم يعد أمام الشباب إلا أن يتزوجوا، ولكن الزواج ليس أمراً سهلاً لكل شاب، الزواج يحتاج إلى نضج مالي واجتماعي، واستعداد علمي وبدني ومادي.

ولذلك ينصح الناصحون كل شاب بطلب العفة بكل الوسائل، ومنها:

١- إبعاد الفكر عن النشاط الحسي، وعن التفكير في الزواج، حتى يتم النضج المالي والبدني والعلمي والعقلي والاجتماعي، مما يحتاج إليه إتمام الزواج.

٢- في هذه الفترة لا تصح قراءة كتب الزواج، ولا الكتب المثيرة، ولا شعر الغزل، ولا قراءة الروايات الرومانسية، ولا سماع أغاني الحب، ولا النظر إلى الصور والأفلام المثيرة، ولا ما تعرضه الشاشة الصغيرة منها، ولا تصح مشاهدة ما يعرضه التلفزيون



من مناخ انتخاب ملكات الجمال، بل يجب تركيز الفكر في العمل الجاد للعلا وسهر الليالي، وشغل أوقات الفراغ في رياضة البدن والنشاط المثمر والقراءة المفيدة الجيدة، والبُعد عن قرناء السوء.

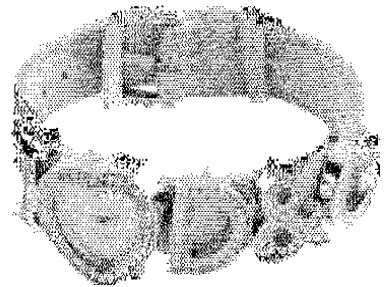
٣- إذا لم تنفع الوسائل السابقة كلها، فالصوم وِجاء، حسب الحديث الشريف «من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحفظ للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وِجاء».

٤- ينبغي أن يستحضر كل شاب الخوف من الله أمام المنكر والزنا الذي نهى الله عنه في سورة الفرقان ﴿وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا﴾ يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِ مُهَانًا ﴿[الفرقان: ٦٨-٦٩].

٥- ولا يصح أن ينسى شاب مرض الإيدز بأهواله المدمرة وعواقبه القاتلة إذا فكر الزنا، ومهما كانت الدوافع، فليس هناك ما يبرر هذه الجريمة (الزنا).

والخلاصة،

إما الاستعفاف أو الزواج، وننصح العزاب الذين لا يستطيعون الزواج، أن يتوقفوا عند نهاية فترة الخطبة، وعدم الخوض في باقي الكتاب الآن، حتى يوفقهم الله لاستكمال متطلبات الزواج.





مهمات في طريق الاستعداد لتكوين أسرة

أحد الأصدقاء ذهب ليخطب، تحت ضغط مني ومن والدته، ووجدت له عروسا تناسبه، فذهب لملاقاتها، وبعد أن جلس معها، قال لي إنه لا يدري إن كان الموضوع مناسبا له أم لا، ولم يشعر بأنها هي من سيتزوجها، «مش عارف»، كانت كلمته المعتادة، وعلى الجانب الآخر، جاءني الرد من الفتاة، أنها لا تشعر أنه كان مهتما، وأنها شعرت بأنه جاء «لقضاء واجب»، وذلك بدا لها من طريقته في الكلام في أثناء الجلسة والتعارف، عندما ركزت في الأسباب، علمت أنه غير مستعد نفسيا بعد، وأن دفعنا له، لم يكن كافيا لجعله كذلك.

أول مرحلة هي الإقبال على الزواج والاستعداد النفسي له، الاستعداد النفسي مهم جدا للمقبلين على الزواج، وعادة الذي يدخل في خضم الزواج دون التأهيل النفسي السليم، فإنه يخسر الكثير من الفرص المتاحة والقريبة، بسبب سوء تعامل، أو سوء فهم من الطرف الآخر.

والإقبال على الزواج يستتبع عدة مهمات:

١- الاستعداد النفسي لوجود شخص آخر يكمل معك هذه الحياة:

وقبول فكرة أن يكون هناك شخص له أولوية على بعض متطلبات



نفسك.. تشاركه المسؤولية وصناعة الحياة، وتحمل عنه بعض الأشياء، بينما يتحمل عنك البعض الآخر.

وهذا الاستعداد النفسي يجب أن يصاحب باعتقاد لأهمية هذا الأمر، وعقيدة دينية، أن الزواج هو الباب المشروع لذلك، وإلا نظر إلى مشروع الزواج كمشروع اقتصادي بحت، وعبء نفسي واجتماعي فقط لإرضاء العشيرة أو الأهل، ويتم ذلك بالنظر إلى الزيجات الإيجابية الناجحة، وتمثل نموذج جميل يستطيع المرء أن يحتذي به، كي يكون قدوة له في الطريق لاختيار الشريك المنشود،

ولا مانع إطلاقاً من التعامل مع هذا النموذج من خلال السؤال المباشر وغير المباشر، كي يعلم أسباب النجاح في هذه الزيجة أو هذا البيت، ومن المعلوم أن الناس بطبيعتها تحب الإحساس بالريادة والتميز، والتحدث عن قصص نجاحاتها،

مع العلم أنه في كل نموذج ناجح، توجد أيضاً مشكلات، ولكن نجاح النموذج يأتي من التغاضي عن هذه المشكلات وتحجيمها، والمضي قدماً بالتكافل والسكن والعشرة الحسنة والتغاضي عن الخصال السيئة والتكامل بما هو أفضل في الشريكين اللذين هما ركننا المنزل.

٢- الاستعداد العملي لتحمل المسؤوليات المنزلية:

وذلك هام جداً، وخاصة مع خروج أجيال غير مسئولة بالمرّة في بيوتها، وفشل بعض الزيجات لعدم تحمل الزوجة أو الزوج مهامه -أو مهماتها- بنجاح.



فمثلا على الشاب -أو الفتاة- أن يتحمل ميزانية منزله الذي يتبعه لمدة عام على الأقل، أو أن يعيش وحده في منزل مستقل لنفس هذه المدة أو أكثر، للقيام بمهمات المنزل، ومعرفة الميزانية المطلوبة، وكيفية تدبير الأمور، وتخزين المهمات والأكل ومراقبة الاحتياجات.

وأیضا تحمل مسؤولية الأعمال المنزلية كالطبخ وتنظيف المنزل والكي والغسيل..إلخ.

أي حمل المسؤولية عن الأم والأب لفترة كافية، وتحت إشرافهما، أو بلا إشراف منهما، في سبيل الاستعداد لتحمل المسؤوليات الجديدة التي ستناط به أو بها.

٣- الاستعداد للاستقلال الاجتماعي:

وذلك عن طريق بدء مباشرة المهام الاجتماعية المسؤولة كفرد مستقل في المنزل.. أي مستقل في علاقاته، أو مستقل في علاقاتها عن مواقف الأب والأم والأسرة.

وذلك عن طريق السؤال المباشر عن أفراد العائلة الكبيرة، والزيارات المستقلة، والمعائدات المستقلة، والاستقلال عن موقف الآباء عن بعض الأقارب ذوي المشكلات (في حال حدوث قطيعة أو خلافه)، وحضور المناسبات الاجتماعية كالأفراح وغيرها من المناسبات الاجتماعية المعروفة، كفرد مستقل عن الأسرة دون إحراج للأب أو الكبراء، فلا يزال -كما يقولون- «الكبير كبيرا» وذلك بالطبع للشباب كما هو للفتاة.



٤- الاستعداد لإكمال شعائر الدين:

يقال عن الزواج إنه إكمال لنصف الدين؛ لأن هناك واجبات دينية كثيرة بالفعل، لا يستطيع الفرد أن يقيمها وحده دون زواج.. كحقوق الجار وتربية الأبناء والإحسان إلى الزوج أو الزوجة وصلة الأرحام والإنفاق في سبيل الله مع الاحتياج، وترتيب الأولويات مع مراعاة الغير، والتضحية في سبيل الله، والبذل، وهذه الأشياء تثقل النفس عنها في حالة الزواج، ويظهر معدن الذي يقدم في سبيل الله من غيره عند الزواج.

٥- عدم الخلط بين الإقبال على الزواج والقبول وتصحيح مفهوم

القبول:

في أثناء عملية الاختيار والزواج، يخلط البعض بين القبول (وهو عكس الإدبار أو الرفض) وعدم وجود العاطفة. ولا بد من توضيح هذا الأمر الهام.

مقاييس اللغة «القاف والباء واللام أصل واحدٌ صحيحٌ تدلُّ كلمتهُ كُلُّها على مواجهةِ الشَّيءِ للشَّيءِ»، ويتفرع بعد ذلك، فالقُبُل من كلِّ شيءٍ: خلافُ دُبُرهِ، وذلك أن مُقَدِّمَهُ يُقْبَلُ على الشَّيءِ».

الإقبال على الزوج في المرحلة الأولى، هو قبول الزواج كفكرة، والعمل على إتمام استطاعة الباءة، وهي تكاليف الزواج المادية والمعنوية، ووضع معايير واقعية للاختيار، ثم الانفتاح على أسباب الزواج وتسهيلاتهِ، والجد في طلب إنشاء أسرة، بوضع معايير وصفات فيها شيء من الوضوح لمن



يساعدون في اختيار شريك الحياة، مع الاستعداد النفسي من حيث قبول المسؤولية، وتبعات إنشاء بيت وكيان جديد، وأما القبول فهو في مراحل الاختيار الأولى، وخاصة عند عدم المعرفة السابقة (كزواج الصالونات)، يكون معيار تقييمي للآخر، ويعتمد على رؤية وتقييم ما هو متاح لرؤيته في اللقاءات الأولى، بعد مرحلة انتقاء، وفيه جزء كبير يعتمد على الحالة النفسية لتقبل الآخر خلال التعارف، وأحب هنا أن أوضح أن القبول يكون عن طريق عدم وجود أسباب قطعية للرفض.

فليس كل متقدم لأحد مقبل على الزواج مقبول، وأيضا ليس كل مَنْ لم نجد معه شرارة اللقاء الأول، أو الإعجاب من أول لقاء.. مرفوض أو غير مقبول.

الخلط يحدث عندما نظن أن الشاب عندما يرى فتاة لأول مرة ولا يحدث انجذاب، أو ترى الفتاة شابا متقدما لأول مرة ولا يحدث انجذاب، أنه ليس هناك قبول مع الإقبال على فكرة الزواج.

وددت أن أوضح أن القبول في هذه الحالة ضد الرفض، أي أنه لو لم يحدث ما يؤدي إلى الرفض، فأشجع الطرفين على الاستمرار في خوض التجربة وإعطاء وقت لحدوث الانجذاب والقبول الكامل.

ومثال من واقع حياتنا على ذلك، أصدقاءنا الحاليون الحميمون، فكم منهم عرفنا عندما جالسناه في أول يوم، أنه سيكون منا في هذه المنزلة ذات يوم؟



هذه هي النقطة التي أحببت إيضاها، أن الإقبال له آليات مختلفة عن قبول الشريك، ولا يجب خلط هذه المفاهيم أو الآليات المتبعة.

ولقد رأيت الكثير من المقبلين على الزواج، يرون العروس تلو الأخرى، وتكون العروس ليس فيها ما يعيب، وقد تتعلق العروس بهؤلاء المتقدمين، ثم يرفض بحجة أنه لا يجد شرارة اللقاء، وأنه ليس هناك قبول، فتسأله، ألا تحب أن تراها عندما تستيقظ؟ يقول لا، هل وجدت فيها أو في شخصيتها ما تراه متناقضا معك؟ أو مما لا تحب أن تجده في النساء؟ يقول لا، تسأله هل ضايقها أهلها؟ يقول لا، هل في دينها ما يعيب؟ لا، هل؟ لا، لا.

فماذا إذن؟ يجيب، لم أجد قبولا، لم أشعر أنها «هي دي».

تسأله ما معيار القبول؟ يقول لا أعلم.

تسأله هل جربته من قبل؟ يقول لا لم أجربه، وأريد أن أجربه.

هل حدث ذلك عند أول لقاء بينك وبين أعز أصدقائك فلان؟ يقول لا، ولكنها العشرة.

عندما تقول له كذلك الزواج والاختيار ومفهوم القبول، تجده يتململ، والكثيرون من هؤلاء ممن أعرف، استمر فوق الأربعة أعوام يبحث، ويدخل البيوت، ويجرح الفتيات برفضه غير المبرر، حتى إن منهم من استسلم في آخر الأمر لهذه الفكرة وتزوج، وهو يشعر أنه لم يمر بالتجربة الشعورية كما ينبغي، ومنهم من ما يزال يبحث، وقد توقفت عن



دعمه، حتى لا يؤذي المزيد من معارفي.

وأنا صراحة أشعر ناحيتهم بالشفقة، حيث إنهم متأثرون بشدة بمفاهيم سينائية للقاء الأول، لا مكان لها على أرض الواقع إلا في ندرة شديدة، ففي واقع الحياة لا يوجد كيوبيد الذي يلقي بسهامه على قلوبنا، لنقع في الحب من أول لقاء ونظرة!

وقد أوصانا الرسول ﷺ بمتابعة النظر، حتى يؤدم بين العروسين، أي يحدث بينهما الحب القائم على الاختيار السليم والعشرة الحسنة.

ونحن بالطبع لا ننكر تأثير حدوث توافق مشترك لنمو المشاعر الطيبة، أو ما يسميه العلميون الكيمياء المشتركة، والإحساس العميق بأن هذا هو المطلوب، هذا هو الشريك، ولكن لا يجب أن نعول على هذا العامل دون إعطائه حقه إن رجع العقل في إكمال الموضوع، ولم يوجد ما يمنع.

٦- الفهم الصحيح للحب وآلياته :

أما عن الحب، فهو فعل إذا أتينا بأعمال معينة نجني ملذته، وإذا لم نفعلها لم نستلذه وعذبنا بشهوته وناره في صدورنا.

مثال:

حديث الرسول ﷺ: ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم: أفشوا السلام بينكم. وتهادوا تحابوا.

وفي أمر الزواج: انظر إليها، فإنه أحرى أن يؤدم بينكما.

وهذه الأحاديث ترشدنا لأعمال وتصرفات لو حافظنا عليها، فإنها



سوف تؤدي بشكل طبيعي للحب، والحب والارتباط شهوة طبيعية في كل منا، إذا لم توجه بشكل صحيح عذبتنا بنيرانها، كم منا من اكتوى بنيران الحب الصامت من طرف واحد في مراحل مختلفة من الحياة؟ وكم تعذب أناس من هذه الرغبة المكنونة التي لا تجد لها مخرجا طبيعيا إذا لم ينجح في السيطرة عليها؟

وكم وجدنا هذه اللذة عندما منَّ الله سبحانه وتعالى علينا بنعمة الزواج، وكان الإقبال على الزواج وقبول الفكرة ثم معايير قبول الطرف الآخر هو المفتاح لذلك؟

وبالطبع لا أنكر أهمية الكيمياء والقبول الكامل، ولكن أحب أن يأخذ وقته وإن طال، وهذا ممكن أن يحدث من أول لحظة، وقد يمتد لفترة تتراوح بين ٣ و ٦ أشهر، وهي مدة طبيعية لأقلمة النفس على الآخر في حالة عدم وجود مانع.

٧- اليقين بأن الزواج رزق؛

«الزواج قسمة ونصيب»

كلمات نسمعها كثيرا في حال الفشل في الزواج والانفصال، ولكن، هل فكرنا أن الزواج الجيد أيضا قسمة ونصيب؟

وذلك يقتضي يقين الجزم أن الأمر مقضي، وأنه على المرء السعي، وعلى الله النتائج بعد عمل كل السابق، وأخذ كل هذه الأمور في الحسبان، من واقع الخبرة العملية يكون من سنن الحياة أن يكرمه الله بما يبتغي ويسعى



إليه، مثله مثل العمل والطعام والكسوة والأهل والعشيرة، كلها رزق من الله، لو عمل المرء لرفع مستواه، أعانه الله ووفقه كل حسب مقداره ونصيبه.

ولأن «كل يعمل على شاكلته»، فتيقن تماما أن الله سيوفقك على شاكلة مجهودك، وأنتك سترزق بمن هو على نفس مستوى القرب أو البعد من الله، وغالبا ما يكون الشريكان من عالمين متوازيين، مماثلين في التركيبة العامة، وأن هذا المجهود مكافئ من الرجل أو الشاب والمرأة أو الفتاة على حد سواء، كل عليه السعي كما هو الحال مع كل شؤون الحياة الأخرى.

ويستتبع ذلك أيضا الاعتقاد والجزم أن الله سيوفق ويرزق من عنده، وذلك عند البدء في الزواج، فالمتزوج يريد العفاف والخير، وهو واحد من ثلاثة تعهد الله أن يعينهم، وجعل ذلك حقا عليه، فالزواج رزق، وسبب في الرزق، وهذا أيضا أحد تفاسير ﴿إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [النور-٣٢].

٨- تحديد الأولويات في الزواج:

وذلك عن طريق تحديد ثوابت قطعية، لا ولن يتنازل المرء عنها، ومناطق متوسطة من الممكن التفاوض أو إجراء اتفاقيات فيها، وأمور ثانوية لا يهتم المرء بها، ولا يبحث عنها؛ لأنها لن تسبب مشكلات في رؤيته للحياة،

وذلك مثله مثل اختيار الصديق، كلنا بنا نواقص، ولكن جمال علاقاتنا



أننا نتلاقى حيث نحب بعضنا ونعذر بعضنا، أو لا يحدث بيننا حرج مناطق الخلاف،

فأنا أستغرب ممن يغالون في الشكل، أو الماديات، أو المستوى الاجتماعي، أو يضعون شروطا تعسفية للضمانات، فكل هذا زائل، ولا تبقى إلا العشرة الطيبة والمشروع الحياتي الأساسي الذي يتمناه المرء لنفسه، وإن كان ما تبحث عنه النفس شيئا بسيطا ورخيصا، أو لعاعة من الدنيا، فلتسرف في مثل هذه الطلبات التي طالما منعت زيجات خير أو هدمت بيوتا.

إحدى قريباتي، التي اختارت أولوية الراحة المادية، وأن تجد زوجا يتحمل عنها نفقات الحياة، وكانت هذه هي الأولوية الأولى لها قبل أي شيء، بعد نحو أربعة أعوام من الزواج، جاءتني مضروبة ومتورمة، حول العينين وعند الفك، وكأنها خارجة من قتال يدوي في الشارع، وعند سؤالها عن السبب، ولماذا تتحمل ذلك؟ قالت لي إنها لا تستطيع أن تعيل نفسها، وإنها مضطرة للصبر على ذلك لتحمله نفقاتها، ولأجل ذلك ستتحمل المزيد والمزيد من الإهانات، ففكرت إلى متى ستستطيع الصبر؟ وهل إذا افتقر ستحتمل؟ وهذا أمر وارد.

٩- الاستعداد للتضحية والبذل؛

وهذه سمة هامة لمن يريدون الزواج، وإنشاء مشروع كبير للبدء في تأسيس كيان جديد صالح، اسمه الأسرة، ذلك المشروع الذي لا يحبه الشيطان وأولياؤه، وتشجعه الأديان السماوية وأتباعها.



والتضحية والبذل يكونان باستعداد المرء لوضع خيارات أو قرارات صعبة، قد تبدو غريبة، كالبدء في الزواج قبل ما يعتبره المجتمع الاستعداد المادي الكامل، أو غلبة معوقات في الطريق، وخلافات حادة تعترض طريق إنشاء الأسرة، وتعصف بالعروسين في أثناء مراحل الزواج، غير مشكلات الجهاز والخلاف حول الفرح و... و... و

ثم التضحية بالاستقلالية، وبدء تحمل مسؤوليات قد يبدو للمرء أنها متعبة، ولكن تهون بوجود ذلك الرباط الجميل المسمى الزواج، عندما يُكرم الله المرء بالشخص الصالح.

١٠- التوبة؛

وهي الاستعداد لبدء صفحة جديدة مع الله بعد الزواج، والارتقاء والسمو في الجانب الروحي والديني إلى درجة أعلى بالزواج، والإقلاع عن خطايا تعود عليها المرء قبل الزواج، وأخذ الزواج كفرصة للتراجع عن هذه الخطايا والذنوب، ومثل تلك الخطوة ليست سهلة على النفس، فمنذ اللحظة التي يقرر فيها الشاب أو الفتاة أنه يبحث عن العفة والتوبة بالزواج، تبدأ الحرب من الشيطان، ورفقة السوء، وتأتي الامتحانات، ﴿أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ﴾ [العنكبوت: ٢]، ولذلك توقع في المرحلة المقبلة حرباً ضروساً مع النفس والشيطان، وعليك أن تحقق الانتصار لتأخذ هذه الرغبة، ويأخذك هذا الزواج خطوة أقرب في طريقك إلى الله.

وكثير من المآذين قبل خطبة الزواج أو النكاح ومراسم العقد، يدعون



الناس جميعاً إلى التوبة، وأعتقد أن ذلك يأتي من هذا الباب وهذه النية.

١١- مهام خاصة للشباب والفتاة:

١- تعرف إلى أصول الثقافة الجنسية، وإياك والمصادر غير الموثقة، أو غير المعروفة، أو المصادر المشبوهة والمواقع الإباحية، فلن يفيدك ذلك، وأرجو الرجوع إلى ملف العلاقة الجنسية لمعرفة المزيد.

٢- تعرف إلى أصول تأسيس الأسرة، واقرأ الجزء الخاص بذلك من الكتاب، واحضر دورة في ذلك إن أمكن.

٣- تعرف إلى أصول التربية، وأساليبها، وتعلم تربية الأبناء، من المحيط العائلي، ومن المراجع، والدورات الخاصة بذلك، فهذا سوف يوضح شكل الرؤية لك قبل الزواج.

٤- تعرف إلى فقه الزواج والطلاق والأسرة.

١٢- ألوان من الفنون والمهارات والآداب يفضل تعلمها:

هناك ألوان من الفنون والمهارات التي يفضل تعلمها لدعم الأسرة والمحبة، وتقوية العلاقة الزوجية، وقد يكون منها الكثير على الفتيات، بحكم اشتهاها بأنها أعمال أنثوية، ولو أنني رأيت الكثير من الرجال ممن من الله عليهم بنعمة الفهم والتدبير، تعلموا من هذه الألوان والفنون ما أثرى حياتهم الزوجية، وهناك معهد افتتح في المكسيك لحفظ هذه الفنون والمهارات والآداب من الانقراض، وخاصة مع ضعف تقديمها في المؤسسات التعليمية منذ التسعينيات، بضعف مستوى من يقدمونها،



وضعف الاهتمام، والإمكانيات المتاحة لمواد التدبير المنزلي، وصولاً لإلغائها في كثير من المدارس، ومن هذه الفنون: الموسيقى، والرقص، والغناء، والطهي، والتدبير والاقتصاد المنزلي، والرسم، والقراءة، والتلوين، والصباغة بالحناء، والحياكة، وتنسيق الأزهار، وديكورات المنازل، والفنون التطبيقية، كأعمال الخشب، والجدائل، وتصفيف الشعر، والاعتناء بالبشرة، والإسعافات الأولية، وتحضير العطور، وأعمال الفخار، والنقش على الأحجار، وتنسيق العقود، وتعلم الألعاب الذهنية والمسلية، كألعاب الكلام، والشطرنج، والكويتشينة، وغيرها من الألعاب الممتعة، والمعروفة في الوسط، وتعلم التكنولوجيا الحديثة، واستخدام الأدوات المنزلية الحديثة، والتمثيل، ومهارات الدفاع عن النفس، والنجارة، والمعارف العامة، كمعرفة المجوهرات، والنقائس، وثقافة العصر، وتعلم اللغات، والشعر وفنون اللغة، وفن الإتيكيت، والآداب الشرعية، والرياضيات والعلوم والفلسفة والعلوم الدينية.

ويفضل أن يقوم الآباء بتعليم الأبناء هذه المهارات، من خلال المدرسة والمنزل، وكلما كان الشاب أو الفتاة ملمين بأكثر هذه المواضيع، زادت فرصهم للجاهزية للزواج، وكلما كانا عنصرين فاعلين في إطار الأسرة التي يمهد لها بالإنشاء، ومن اللطيف أن هذه التعاليم يذكرها الهنود في أشهر أدبياتهم «الكاماسوترا» التي يمتد إلى القرن الثاني الميلادي، كعناصر هامة للاستعداد للزواج، بالطبع تم عرضها بأسلوب يوافق العصر وروح الكتاب.



دور الأهل في إعداد الأبناء

الكثير ممن أعرف، وخاصة من
الفتيات، يُردن الزواج للتحرر من قيد
الأهل، وإعلان الاستقلال، والأكثر منهن،
من يجدن في بيت الزوجية أسرا وقيودا
أكثر مما كنّ يجدنه في بيوت أهلن.

والحقيقة أن من يجب أن يقع عليه اللوم هنا ليس البنات، ولكنهم
الأهل الذين قلبوا حياة الفتاة جحيما لا يطاق في بيوتهم!

الغريب أنني قلما وجدت شابا يعاني من نفس المشكلة، وذلك، لأنني
وجدت أن معظم الأهالي يضغطون على الفتيات، إذا لم يتزوجن، ويقلبون
حياتهن جحيما لا يطاق، معايرةً، وضغطاً، و«أصلنا خايفين قطر الجواز
يفوتك»، و«إحنا يا بنتي خايفين على مصلحتك»، «شفتي فلانة اتجوزت
وبقت ست هانم مالية مكانها إزاي واخدة بالها على جوزها وعيالها»، «هيه
امتى ربنا هيفرحنا بيكي بقي؟»، وعندما يسمعون قصة ارتباط حديثة،
يسارعون بالنظر - في لحظة واحدة جميعا - إليها قائلين: «عقبى لك كده»!

وهذا الضغط المعنوي، مرتبط بشدة بوضع العوانس في المجتمع من



ناحية، وما يحدث مع الفتيات من تفرقة في التعامل بينهن، وبين الرجال والشباب في مجتمعنا من ناحية أخرى.

وما يحدث في معظم البيوت، هو أن الشاب من حقه أن يتأخر في الزواج، ومن حقه المكوث في بيت أهله، تصنع أمه له الطعام حتى سن الثلاثين، وربما أكثر، ومن حقه أن يدخل ويخرج من البيت كيف يشاء، بل ومن حقه الارتباط قبل الزواج إلى أي درجة شاء، مع أي الفتيات شاء... «فهو راجل»!

المهم هو أن مجتمعنا يعطي صلاحيات للشباب لا يعطيها للفتاة، ويتعامل بمكيالين، مما يؤدي إلى أن الكثير من الفتيات يلجأن للزواج، كمهرب من الضغط الناشئ عليهن من بيوتهن.

وعلى الجانب الآخر، وفي بيوت قليلة، ترى الفتيات مدلات لدرجة أنهن لا يكلفن بأي مسؤوليات، ولا يتحملن نتائج أخطائهن إن أخطأن، ويعاملن كأميرات مدلات وليس كفتيات مسؤولات، وإن كان لهن أخ، فهو من يحمل عنهن كل مشكلات الحياة كتفا بكتف مع الأب والأم!

وبالطبع، مثل هذه الشخصيات إن جاءهن قطار الزواج، أعرضن، وأخرجن مئات الأسباب لرفض الارتباط بالشخص المتقدم، وإن وافقن لظروف ما، كتعلق عاطفي مثلاً، أو ضغط خارجي لمنع العنوسة، رأين من الزوجية الهلاك، والمسئولية الضخمة التي لا يقدرن عليها، فإما يهربن إلى أهلهن للاستنجاد والدعم، وإما يهربن من بيوتهن نواشز، ويطلبن الخلع أو الطلاق، وإما يبقين أسيرات نقاط ضعفهن، فيذهبن إلى عالم الإدمان



بأشكاله، بدءاً من الطعام فيسمنّ إلى حد لا يطاق، مروراً بالدخان، والحشيش، والخمر، أو إدمان المسلسلات، أو الإنترنت، أو أي من توافه الأمور، وقد يخترن اتخاذ خلّان وأخذان لدعمهن نفسياً.

المهم أن تربية الفتيات سواء بإفراط أو تفريط، أمر خاطئ، ويعد عاملاً أساسياً من العوامل المؤهلة للزواج، وهو من دور الأهل الهام في تأهيل الشباب والفتيات للزواج.
لي معرفتان على النقيض.

إحداهما رباها أهلها على أنها فتاة فليس لها حقوق، وعليها كل الواجبات، قيسوا حريتها، أساءوا إلى عقليتها، فرّقوا بينها وبين أخوها في التربية، تزوجت حتى تهرب، من أول من تقدم لها.

ضربها، وأهانها، فصبرت، حتى ادعى خيانتها له، لأنها كانت تكتب خطابات تشتكي فيها إلى مجهول، فهي لم تستطع الفرار منه وتركه لنير أهلها، وليس عندها بديل تشتكي إليه، فصارت تكتب الخطابات التي تشكو فيها حالها، فأذاع من حالها ما رأى، بالرغم من عدم إيجاد هذا المجهول، ومن ثمّ طلقها، فما كان منها إلا أن قضت العدة هروبا من أهلها، فضّلت أن تكون حرة، على أن ترجع إليهم، وذاقت أهوال الحياة وحيدة، إلى أن تزوجت ثانية من أول من عطف عليها، وأعيدت القصة من جديد، في حلقة مفرغة لا تنتهي، فالأهل ليسوا سنداً أو داعماً، وليس لها إلا أن تكافح وحدها!



الأخرى فتاة دَلَّها أهلها، وفروا لها كل ما تحب، كل ما يعمل على راحتها، كل ما يسعدها، كان أبوها وأمها يحملون عنها الذرّ، ويحاولون إسعادها بشتى الطرق.

تقدم لها شاب أحبته، متوافق معهم في كل شيء، فتزوجته، ولكنها وجدته يهتم بعمله أكثر من أي شيء، يبيت ويصحو على عمله، يهتم بالـ **career** أكثر من اهتمامه بأي شيء آخر.

حاولت القيام وحيدة بمسؤوليات المنزل، ولكن فشلت، ودمر ذلك صحتها، تآكلت قدراتها، ذهب عنها ضيَّها، بالرغم من دعم أهلها الدائم لها ولأبنائها، فهم لا يزالون يحملون همَّها وهمَّ أبنائها، وكأنهم هم من أسس البيت الجديد، والله أعلم ما سيكون حال النشأ الجديد، أب في العمل طوال الوقت، وجدّ وجدّة يقومان بمهام الأب والأم، وأم مريضة مدمرة صحيا ومعنويا!

ومع أن الحالتين مختلفتان فإن الضحية في النهاية هي الأبناء وأساس قيام الأسرة!

ولذلك يجب أن يستوعب الأهل أدوارهم جيدا في إعداد أبنائهم وبناتهم للزواج، فلا يفرطون، ولا يفرطون في واجباتهم نحو دفعهم للزواج واحتوائهم في الأسرة قبل الزواج.





اختيار شريك الحياة

«تكون لدينا صورة للزوج المثالي،

لكننا نتزوج شخصا غير مثالي.

حينئذ نكون أمام خيارين، أن نمزق الصورة ونقبل الشخص الذي أمامنا، أو نمزق الشخص ونقبل الصورة»، جيه جرانت هاوارد الابن وهذا من أهم وأكبر المعاني والمحطات في الزواج.

كثيرون يتزوجون لمجرد ألا يفوتهم قطار الزواج، كثيرون يتزوجون للضغط الاجتماعي المبذول من أمثالي «السئلين» الذين يسألون: أتزوجت؟ وإذا أجاب أحدهم بلا، قلنا: ليه؟ عاوز مساعدة؟؟ أجيب لك عروسة؟؟

مما يشكل ضغطا قد يكون مقصودا للإكثار من عدد المتزوجين في المجتمع، مما يؤدي إلى آثار إيجابية كثيرة عليهم، وعلى المجتمع، سواء كانوا يقصدونها أم لا،

وهذا من باب ﴿وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾

[النور: ٣٢].

المهم، للاستفادة الكبرى من الزواج، الاختيار يأتي في أول المهام التي فشل الكثيرون في تحقيقها، والاختيار مهمة فيها أربعة أطراف: طرفان



أساسيان وطرفان ثانويان، الطرفان الأساسيان هما الزوج والزوجة (أو العروسان)، وللعلم من حق كليهما الاختيار بحرية، والطرفان الثانويان هما العائلتان.

اخترت أن أوضح أن الطرفين الثانويين هما آباء عائلة الشاب والفتاة، لأسباب عدة، منها:

١- أن القبول والرضا مفتاحهما الأصلي في يد الفتى والفتاة، وهو شيء لا يتحكم فيه الآباء والأمهات.

٢- المعايير الشخصية في الزوج أو الزوجة (أي ما يطيقه الشاب أو الفتاة في من سيرتبط أو ترتبط به من شريك الحياة) شيء شخصي للمتقدم والمتقدم له.

٣- تأتي خبرة الأب والأم كحاكم في معايير التكافؤ والراحة النفسية لعائلة شريك الحياة، كرأي هام وقاطع يستأنس به لدى الشاب والشابة، وإن قررا أن يتنازلا عن تفصيلة معينة، يجب المناقشة الموضوعية مع الأهل، وتحمل العواقب الناتجة عن ذلك الاختيار أو التنازل.

أسس الاختيار:

أهم شيء لطرف ما عند تقييم الطرف الآخر، الاهتمام بالآتي:

١- وضع رؤية للحياة بعد الزواج:

وذلك بوضع تصور مشترك لما سيكون عليه الوضع بعد الزواج،



وعند البلوغ من العمر أرذله، وبعد الأولاد (شكلاً وموضوعاً)، وهذه الرؤية يجب أن تكون واقعية مدركة، وفي ظل هذه الرؤية إن كان المرء يستطيع تحقيق الهدف بمعاونة الآخر، فقد أدرك الخير إن شاء الله، وإلا إذا كان عائقاً في تحقيق هذا الهدف، نرجع إلى هذه الرؤية لمعرفة أصل الخلاف ومعالجته بالحسنى.

الرؤية يجب أن تشمل عدة أشياء منها:

❖ دور كل واحد في الأسرة، الرجل، المرأة، الأولاد.

❖ علاقة الأسرة بالعالم المحيط.

❖ ما يميز تلك الأسرة.

❖ القيم الحاكمة لهذه الأسرة.

❖ الأولويات في هذا المنزل والكيان الجديد.

ومن الممكن الحكم على هذه الرؤية، من خلال عدة أشياء وملامح عند التعرف، منها:

١- الوضع القائم في أسرة المتقدم:

أو العروس، هل ترى أنه وضع تقبله وتحبه بعد أن تكبرا سوياً؟ وذلك عن طريق مراقبة دور الأب، والأم، والأبناء وعلاقاتهم سوياً، ومع المحيط الخارجي، هل تتوافق، أو تقارب ما تريد؟

٢- المناقشة الموضوعية مع الشريك المحتمل:

وهل يوافق الطرف الآخر عليها بالكامل، أم أن له أفكاراً ثورية قد لا



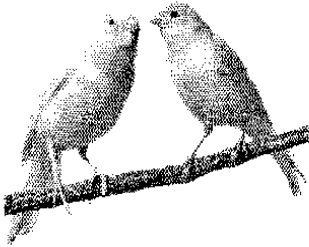
تتوافق مع أسرته وعائلته، ويرغب في التغيير في البيت المؤسس الجديد؟

٣- المرجعية الفكرية للشريك المحتمل:

وسيتم مناقشة ذلك لاحقاً.

٤- السؤال المباشر:

ومناقشة رؤيتك في مرحلة مبكرة من التعارف.



مثال لذلك:

هدف بيننا وإسرنا

«بيتنا الذي أسسناه في الدنيا، هو لبنة لبيتنا الذي ننشده في الفردوس الأعلى من الجنة.. وذلك بأن نعيش حياة أقرب للمثالية ونكون قدوة لغيرنا.. وتكون سميتنا الأساسي هو القدرة على التعايش مع الغير وتغيير الآخرين إلى الأفضل.. فيكون بيننا تقوى الله والحب والتفاهم والثقة والصدق والشراكة... فالأب والأم عليهما أن يعيشا حياة متوازنة ويكونا قدوة حسنة في حياتهم الشخصية للأولاد... وعلى الأب خاصة السعي للرزق.. وإتاحة فرص التعليم والتدريب والارتقاء ومتابعة شؤون الأسرة.. وعلى الأم خاصة توفير الدفء العائلي.. وسبل التربية وإدارة المنزل وشؤون الأبناء.. وعلى الأبناء الاقتداء بالسلف الصالح، وإعطاء قدوة لغيرهم، وذلك بالطاعة المبصرة والمناقشة البناءة والشفافية وتحمل مسؤولية أفعالهم وقراراتهم والاستفادة من الفرص المتاحة...».

وللعلم.. فقد كان الهدف المتفق عليه بيني وبين مروة زوجتي، أقل في



تفاصيله وقت الزواج، ثم طوّرناه بحمد الله من ٤ سنوات ليصبح ما هو عليه الآن، والبساطة والإجمال في الطلب، والتركيز على الأولويات، أساس للعلاقة الصحية التي يغلب عليها قبول الآخر، وكلما كان الهدف أخروياً تعاونياً، أعان الله عليه إن وجد الإخلاص من الزوجين.

والكثير من الشباب يتزوج لمجرد الزواج، ولا يدري ما هي خطته للزواج، مما يؤدي إلى قصر عمر البيوت المنشأة، لعدم اتفاق الشركاء على ما هو الهدف من الشركة، وللعلم فكل عريس عنده خطة، وكل عروس عندها خطة من الزواج، ولكن ما يفوت الكثيرين أن يتكلموا بها أو يعبروا عنها بنجاح، ولذلك بتحضيرك وترتيبك لهدفك من الزواج، فإنك تستطيع إيجاد من يتفق معك عليه، وإذا كان من أمامك بلا خطة جاهزة أو هدف واضح، فاطلب منه أن يفكر، وأمهله حتى يوضح هدفه، دون أن تتورط في خطوات إجرائية في اتجاه إيجابي أو سلبي.

٢- المرجعية الفكرية:

وأهمية هذه المرجعية في معالجة الخلافات، فالذي له كبير من السهل تقويمه، أما من ليس له كبير، فيغلب عليه اتباع الهوى والمعاندة، وقد يكون ذلك الكبير تياراً فكرياً أو شخصاً كبيراً في العائلة، أو مجموعة من الأشخاص المؤثرين، المهم أن يكون هناك رادع ومرجعية للطرفين، وإلا يجب أن يكون التوافق الفكري عالياً جداً حتى لا تحدث مشاكل من الأساس.

وبالطبع، فإن الحكم على ذلك له عدة طرق، أولها الحوار والمناقشات،



ثانيها المراقبة والمتابعة ومعرفة هذه الخصال من مواقف تاريخية حدثت بالفعل، وثالثها الكتب المقروءة، والآراء المسموعة والمصادر الثقافية المختلفة، وتذوق الأدب والحس تجاه الأعمال الفنية والمعلومات العامة، وقناعات الفكر الديني.

وليس المطلوب هنا التوافق، فمن الممكن أن يفضل أحد الزوجين أم كلثوم، ويفضل الآخر أغاني الروك، وتنجح الزيجة، ولكن المهم هو التراضي، ومعرفة المرجعية الثقافية، والذوق العام.

وقد يختلف الدين بالكلية، أو المرجعية الدينية، والحقيقة أنني لست ممن جرّب هذا النوع من الزيجات، ولكني رأيت زيجات ناجحة، كان الطرفان فيها من أديان مختلفة، ونجحت عندما اتفقا على المساحات المشتركة وتعهداها بالإثراء، وتغاضيا عن الاختلافات، واتفقا على منهاج واحد للبيت والأسرة، وطريقة مشتركة لتربية الأبناء على قيم مشتركة، وعقيدة واحدة، حتى لا تحدث بلبلة عند الأطفال، وغالبا في مجتمعاتنا الشرقية، ما تكون غلبة التربية العقائدية لصالح ديانة الرجل، ولذلك قد تكون هذه حكمة الشارع في جواز زواج الرجل المسلم من غير المسلمة، وعدم جواز زواج المسلمة من غير المسلم، وقد اختارت كنيسة الأرثوذكس في مصر إغلاق الباب على الفتيات اللاتي يُردن الزواج من مسلمين، وإذا كان هذا قرارا جماعيا ورسميا، فقد وجب على المسلمين في نفس المجتمع احترامه، وإغلاق الباب أمام هذا النوع من الزيجات، وهذا ما أؤيده على المستوى الشخصي.



وقد عرفت المرجعية الفكرية لزوجتي في خلال فترة تعارف لا تزيد على الساعة الواحدة، وذلك لعلمي بمنهجها في الحياة، ونظرتي في أهلها وبيتها، ثم من مناقشتي إياها في بعض القراءات والاهتمامات، والآراء في بعض الأمور المشتركة، والشخصيات العامة، والكتب المشهورة، ووجدت أن كلينا واقف على أرضية مشتركة من الانتماء الفكري.

ولم يكن من السهل أن أتعرف إلى أهمية هذه النقطة، لولا خبرتي السابقة، مع خطبة غير موفقة، سبقت خطبتي لمروة، حيث كان سبب الفراق، هو المرجعية الفكرية، بالرغم من إعجابي الشديد بشخص الفتاة، وأخلاقها، واتفاقنا في المستوى الاجتماعي، والمادي، والسلوكي، فقد كانت خائفة أشد الخوف من مرجعياتي الفكرية في ذلك الوقت، التي بدت لها من الجمود والغموض والرغبة بما لم تتحمله، ولم ترد خوض التجربة معي، فيما عرفته بالمجهول بالنسبة لها، وبالرغم من أنني فشلت على صعيد عدم الفوز بهذه الفتاة التي أقدرها وأحمل لها ولأهلها احتراماً إلى يومنا هذا، فإنني نجحت في الفوز بامرأة رائعة أخرى، وهي زوجتي الحالية مروة، والتي هي خير لي منها، وتعلمت الكثير الذي أحب أن أعلمه للناس، فالكل فاز في آخر الأمر، وأظن أنها والحمد لله قد عوّضها الله بمن هو خير مني لها.

٣- المستوى الاجتماعي:

المستوى الاجتماعي ليس مرتبطاً بالمستوى المادي على الإطلاق، ولكنه ببساطة الإجابة عن تلك الأسئلة:

- هل ستفخر (تفخرين) بتقديمها (تقديمه) لزوجات (أزواج)



أصدقائك (صديقاتك)؟-

-هل ستستريح في منازل أصدقائها وأهلها؟

- هل تفخر بإخوتها كأخوال وخالات لأبنائك، وبحميك كجد لأبنائك؟

- هل تشعر -وأنت وسط تجمعاتهم العائلية- أنك في وسط عائلتك ولا تشعر بالغربة؟

- هل تفخر بتقديم أفراد عائلتها لعائلتك؟ والعكس؟

والإجابة عن كل هذه الأسئلة لا علاقة لها بمستوى الدخل بالمرّة، ولكن الهام هو الانسجام.

وللعلم، فهناك الكثيرون في الفترة الماضية قد صعدوا السلم الاجتماعي، أو هبطوا فيه، ومعيّار تفاوت المستويات الاجتماعية مختلف، ويختلف مع مرور الوقت، ولا يوجد هناك الآن عائلات محددة بذاتها ذات مستوى اجتماعي معروف من مجرد ذكر اسم العائلة، وبلد المنشأ، ولكن هناك تفاوت أيضا داخل العائلة الواحدة، ولذلك وجب التحري عن إجابات تلك الأسئلة وعمل تلك الموافقات.

وهناك سؤال قد يطرح نفسه، فما بال الزواج من الأجنبية؟ الحقيقة، أنه في حال عدم التحري في الزواج من أجنبيات، تحدث مشكلات جمة متعلقة بالأولاد، وكثيرا ما تحدث صدمات عنيفة قد تؤدي إلى جروح عميقة، تؤثر على بنيان الأسرة، وخاصة إن كانت الفجوة بعيدة، ففي كل



بلاد العالم توجد عوالم متوازية للمستويات الاجتماعية المختلفة، وهناك توافقات للقبول الاجتماعي.

والقصة التي أحب أن أسردها هنا، هي قصة إحدى معارفي، التي تزوجت من جار لها، كان متوافقا معها على المستوى المادي، ومكافئا من الناحية العلمية، ولكنه لم يكن متوافقا معها اجتماعيا، فكل عادات وتقاليده أسرته، وطريقتهم الداخلية في التعامل، بالإضافة إلى المنظومة القيمية الخاصة بهم، مختلفة كلية عما كانت عليه الفتاة هي وأهلها، وقد أدى ذلك إلى بذلها جهدا خارقا لإرضائهم، وكان ذلك لا يتوافق مع أخلاقياتها، وأصولها وطبيعتها الشخصية، وكان يزعج أهلها بشدة، ويشعرهم أنها ليست ابنتهم التي ربّوها، مما أدى إلى تفجر الشقاق بينها وبين أهلها من جهة، وبينها وبين أهل زوجها من جهة أخرى، بالإضافة إلى التشوه الذي جرى في شخصيتها على مر بضع سنين قضتها في الزواج من هذا الرجل، وبعد ذلك في ابنتها التي افتقدت الهوية الاجتماعية، وتشتت في سنين نشأتها الأولى بين طابعين مختلفين بشدة، بين العائلتين اللتين تنتمي إليهما، وإرشادات جدتيها المتناقضتين، وما يصلح وما لا يصلح في الجانبين، حتى حدث الطلاق، وآثرت هذه السيدة أخذ ابنتها بعيدا عن العائلتين لتربيتها بأسلوبها هي، مما يؤدي مع الوقت لقطع الأرحام، فالفتاة الصغيرة تنمو وهي لا تشعر بالانتماء لأي من العائلتين، وقلما تعرف شيئا عن أعمامها وأخوالها، وأنا أرجع ذلك للاختلاف الجذري في القيم والعادات الاجتماعية بين العائلتين.



٤- أولويات الصرف والإنفاق:

وهي ليست المستوى المادي، ولكنها إجابة عن سؤال (إذا جاءت نقود ماذا سيفعل بها؟؟) والاختلاف في أولويات الإنفاق يفسره البعض بالبخل أو التبذير وعدم الفهم عندما لا يتفق المنفق على الشريك في أولوية ما ينفق فيه،

مثال على أولويات الإنفاق (الغذاء والترفيه والتعليم وجودة السكن والمواصلات والكسوة).

وهنا أيضا أحب التأكيد على معنى أن مستوى الدخل ليس هو ما يضمن السعادة، أو الهناء في العيش، وكثير من الزوجيات تتم بين مستويات مختلفة في الدخل المادي في صالح الزوج أو الزوجة، وتمهناً وتسعد، والكثير يحدث بين عوالم متوازية مادياً، ولكن تفشل بسبب المادة، وفي النظر والتدقيق، نجد أن الأصل في الخلافات هو: إذا جاءت النقود فكيف سيتم التصرف فيها؟

لقد تزوج واحد ممن أعرفهم بوحدة من مستوى مادي مواز له، واختاراً بيتاً جميلاً ليسكن فيه، وأدى كل منهما التزاماته المادية قبل الزواج، وقد كانت المنظومة القيمية متوافقة، والمستوى الاجتماعي قريباً بين الاثنين، وقد بدأ حياتهما في سعادة، إلى أن بدأت الاتهامات بالإسراف وعدم المسؤولية من ناحية، والبخل والشح من ناحية أخرى، ثم تطور الأمر إلى اتهام الأهل بالسفه لأنهم يفضلون الإنفاق في مجالات تريح أهل المنزل، أما الطرف الآخر فهو لا ينفق المال إلا فيما فيه جدوى ستعود عليه بنفع مادي



مكافئ، الاثنان ليس فيهما الصبح والخطأ، فقد توافق شخصيات وأناس مثل هذه الطرق في الإنفاق والصرف، ولا تناسب أناسا آخرين، وقد أدى هذا لعيشهم في تعاسة مستمرة، أدت إلى الانفصال الذي لم يتحول إلى طلاق، فقد ماتت السيدة من الكبت، وبسبب مرض من أعراض الضغط النفسي.

والمهم أنه لو وُجد خلاف، فيجب ألا يكون جذريا، وأن يتم التعامل معه بالاتفاق على منظومة أولويات صرف توافقية، وللعلم، فإنه قلما يوجد اثنان يتفقان تماما على ما يودون الإنفاق فيه إن جاءتهم النقود، ودائما سيكون هناك اختلافات.

٥- توثيق ومرجعية:

التوثيق والمرجعية يجب أن يكونا من شخص أو عدة أشخاص ثقات، من نفس نوع الشريك.

ولا يمكن لأحد الشريكين ادعاء معرفة الآخر، بمجرد المشاهدة في مجتمعات مختلطة، حيث إنه يغلب على الطرفين التجمل والتمثيل.

أما أن يكون أحدهم من نفس النوع، فيجب أن يكون جاره أو عاش معه أو عمل معه لفترة كافية، وجرت بينه وبينه معاملات، ويفضل أن يكون أكثر من واحد من عدة مواقف وأحداث من هذه النوعية، أن يكون شخصا ثقة وصدوقا لتوثيق ذلك الشخص.

الحذر من كثيرين ممن يبسطون أمر التوثيق والمرجعية، ومن يخونون



العهد بإخفاء معلومات هامة، قد تتسبب في إخفاق أسرة بأكملها، تجنبنا لقطع الطريق على أحد، أو ظنا منهم أنهم بذلك يحمونه ولا يؤذونه، بل إنهم يؤذون الطرف الآخر، ويهدمون بيتا قد يشيد على أساس ضعيف!!

ابتلينا بمثل هؤلاء في أحد الزيجات الفاشلة لإحدى معارفي، حيث رشح العريس أحدهم ممن كنا نحسبهم من الثقات وعلى خير، وقد تصدر للعريس بشدة، وأظهر تدينه وحفظه للقرآن وأصله الطيب، وأخفى معلومات هامة، منها أنه ينتمي لأحد التنظيمات التكفيرية، مما أدى إلى الانفصال الفوري بعد الزواج بين الزوجين، لأن الشخصية والقناعات التي خرجت بعد الزواج، كانت مختلفة تماما عن المرأة الاجتماعية، والتقية التي كان يختفي خلفها خلال حياته وتعاملاته الاجتماعية.

ولذلك يجب على الموثق أن يتحرى الأمانة، وهي من مواطن الغيبة الجائزة، ويجب على الطرفين، وأكابرهم (الولي) أن يتوليا السؤال والتحري بدقة من خلال ثقات.

وقد سألت فاطمة بنت قيس النبي ﷺ عن خاطبين لها، فقال لها النبي ﷺ على أحدهما أنه صعلوك لا مال له، والآخر أنه لا يضع العصا عن عاتقه، أي أنه كثير الأسفار، أو ضراب للنساء أيا كان ما ذهب إليه المفسرون، ولكن الهام أن نبينا محمد ﷺ لم يمنعه حياؤه وحسن خلقه، أن يذكر عيوبهما عندما سئل عنهما لزوج.

٦- عندما تكبر؟

السؤال الأخير والأهم في كل ذلك: هل تحب أن يكون أولادك في



طفولتهم وعندما يكبرون مثل هذا الشخص؟

هل ترى فيه أبناءك في المستقبل؟ هل تثق إن حدث لك مكروه أن يكمل مسيرة تربيته وتنشئتهم كما تحب وتهوى وتتمنى لهم؟
وفي هذا أحب كلمات أغنية برايان آدامز «عندما ترى في عينيها أولادك الذين لم يأتوا بعد.. تعلم جيدا أنك تحب هذه المرأة».

وقد كان هذا عنصرا محوريا عند اختياري لمرورة زوجتي، خبث رأيت فيها ما أحببت أن يكون في ابنتي التي لم ألدّها بعد، عندما تكبر، وشعرت أن هذه هي المرأة التي أريد إنجاب أطفال منها، وأريد أن أكبر معها.

٧- الشكل:

نظرًا لتعقيدات الحياة هذه الأيام والإعلام، ينظر الكل للشكل نظرة غير موضوعية، المهم ببساطة أن ترتاح عندما تستيقظ لرؤية هذا الوجه دون أدوات تجميل وقبل غسيل الوجه وتسريح الشعر.

كل الباقي يهون، ويتغير مع الزمان، ولا يختلف إن وجد الحب الحقيقي.

الكثيرون يبالغون في الطلب، فقد يكونون سمرا ويطلبونها بيضاء ناصعة البياض، أو نحفاء للغاية، ويطلبونها ممتلئة قليلا، أو... أو...!

أقول لهؤلاء الشباب أن ينظروا لموضوع الزواج من منظور أن أختهم هي من يتقدّم لها العريس، وما يحبونه لها، وأن يأخذ من متوسط الجمال الموجود عنده في العائلة، لأن هذا أخرى للألفة والحب والإدام، وقد قال



رسول الله ﷺ: «خير النساء من إذا نظرت إليها سرتك».

أما عن الفتيات، فإن منهن من يستحين أن يعبرن عن عدم رضائهن بمستوى جمال العريس المتقدم، أو أن يُقال لها، «الراجل ما يعيبهوش إلا جيبه»، وعلى الأهل أن يراعوا ذلك، وألا يدفعوا بناتهم للموافقة دون الرضا بالشكل، وقد قال عمر بن الخطاب ؓ: «لا تزوجوا بناتكم من الرجل الدميم فإنه يعجبهن منهم ما يعجبهم منهن».

وكذلك هناك بعض المغالطات وسوء الفهم بالنسبة لموضوع مثل المظهر الخارجي، واختيار أنواع الألبسة، بالطبع الذوق العام يجب أن يتماشى، ولكن أن يفترض المرء أنه سيختار زوجة لها زي محدد، ويريد لها أن تغيره بالزيادة أو النقصان، فهذا ليس من العقل في شيء، فالزواج ليس سببا لتغيير أحد، وعلام يراهن ذلك الشخص؟ إن لم يكن يعجبك الذوق العام، أو الملبس، فمن أول الأمر يجب أن تكون واضحا فيما تريد، وكذلك ما ثبت لي عمليا من المجتمع، أن هناك حدا لا يفرق فيه غطاء الرأس من عدمه، ولكن الذي يفرق هو جوهر المرأة وقدرتها على التعايش معك، وصيانة عرضك، وحفظ بيتك، ومالك، وتربية ولدك، وحمل همك، والذي يفرق حقيقة هو الراحة النفسية لوجودكما معا.

٨- التكافؤ العلمي:

كما ذكرنا، يؤثر الفارق في المستوى الثقافي والاجتماعي، ويؤثر بشدة في نجاح الزيجات، ولكن لاعتبارات عصرية، أعطت أهمية لحملة الشهادات، وخرج ما يسمى بالتكافؤ العلمي، مع العلم أنه ليست الشهادات هي ما



تحدد نجاح زوجين في التأقلم سويا والألفة مع بعضهم بعضا، وأنا لا أجد فيها أهمية بالمرة في أثناء الاختيار للزواج.

ولكن المستوى الثقافي هو المهم، والذي يتحدد -كما سلف- بنوعية المرجعية والأدبيات والحس تجاه الأعمال الأدبية والفنية والمعلومات العامة.

فكم من حاملي شهادات لا ثقافة لهم، ولا يقرؤون ولا يفقهون ما يحملون، وكم قابلت من عمال معهم درجات متوسطة، تمنيت لو أن لي بنتا أو أختا لم تتزوج لأقبل أحدهم زوجا لها من فرط إعجابي بمستواهم الثقافي، وأدبهم وأخلاقهم، وقراءاتهم، ويتضح جليا أن هناك أسبابا ودوافع أدت إلى تأخرهم في الدراسة لصالح ظروف عائلية أو اجتماعية، أو مادية، أو اهتمامات شخصية.

وكذلك حاملو الشهادات، منهم الكثيرون ممن لا أرضى فيهم إلا ولا ذمة، وأرى أنهم غير مؤهلين للزواج، بالرغم من حملهم للدكتوراه والشهادات الرفيعة، وذلك لضحالة قدراتهم الاجتماعية والثقافية!

وكثير من الزيجات رأيت فيها عدم توافق مبدئي من ناحية الشهادات، ونجحت، وأخرى كان الزوجان على أعلى الدرجات العلمية، ولم يستطيعا أن يقودا السفينة في الاتجاه الصحيح للرسو على البر، ورأيت أساتذة الجامعة وهم يتشاجرون بأقذع الألفاظ، ورأيت أسمى معاني الحب من حملة مؤهلات متوسطة، بل ومن لم يتمكنوا من إكمال تعليمهم!

وقد يفضل أحد الزوجين أن يكون الآخر من نفس مجاله حتى



يتكلموا نفس اللغة، ويتشاركوا نفس الاهتمامات، ولكن عن تجربة، الحياة تتقلب وتتغير على الناس، فيعمل هو في مجال، وهي في مجال آخر بنفس الشهادة، يغير منه ومنها، فأرى أن اللغة المشتركة المطلوبة، والهامة، هي التفاهم والحب والاتفاق على ما سبق.

٩- الحب قبل الزواج:

الكثيرون، بسبب الأفلام والإعلام، ونصائح خبراء العلاقات، أصبحوا يعتقدون أن الزواج الناجح سرّه في أن يكون الزوجان متحابين قبل الزواج، ولذلك أحسبت أن أوضح أن الدكتورة لويذة تيلور، وهي خبيرة ودارسة في شئون الزواج، ترى أن نجاح الزواج لا يرتبط بوجود حب قبل الزواج، والمهم أن يأتي الحب بعد الزواج، ثم يشعر به الزوجان، ويزيد هما تقاربًا والتصاقًا، وأسس اختيار شريك الحياة السليمة هي:

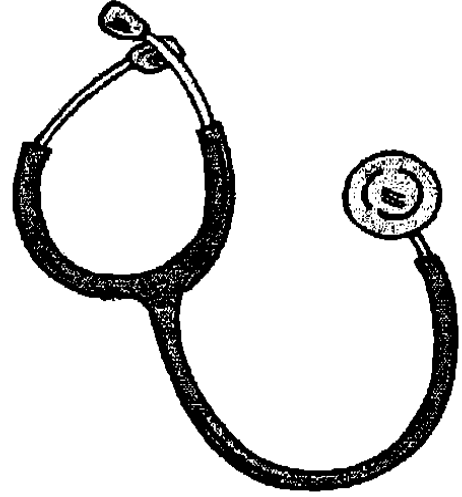
- ١- توافر الإحساس بالاحترام المتبادل.
 - ٢- رغبة كل من الطرفين في معرفة المزيد عن الآخر.
 - ٣- الاعتزاز بشخصية الطرف الآخر والرغبة الجادة في الارتباط به.
 - ٤- تقارب ظروف الاثنين في المستوى الاجتماعي والموارد المالية.
 - ٥- التقارب في نوع الثقافة والتعليم.
 - ٦- لا ترى الباحثة الأمريكية أن الجمال أمر مهم للشباب لأن العين تألف أي منظر أمامها، كما أن التفاهم يزيد الإحساس بالجمال.
- وهو ما يتوافق مع الرؤية التي أقدمها، وهي خلاصة سنين من مراقبة



قصص نجاح وإخفاق على أرض الواقع.

١٠- الفحص الطبي:

الفحص الطبي أصبح الآن من الشروط الأساسية والقانونية لاستيفاء عقد الزواج، وهو مفيد للزوجين قبل الزواج، لاكتشاف الحقائق التي من الممكن أن يترتب عليها بعض المشكلات بعد الزواج، كعدم قدرة أحدهما على الإنجاب، أو



إصابته بالأمراض التناسلية والجلدية التي من الممكن أن تعيق المعاشرة الجنسية والزوجية، وكذلك معرفة الأمراض الوراثية (مثل السكر والتخلف العقلي والهيموفيليا)، والتي تلازم الأولاد طوال حياتهم، ويتعذب لها الولدان كلما شاهدوا آثارها في ذريتهما العزيزة.

وكإجراء وقائي لمن سبق له الزواج، أو من كانت له زوجة ويحظى بالثانية، أن يتم الكشف الطبي على الأطراف الثلاثة، وتكون نتائجه واضحة لهم جميعاً، لأن هناك أمراضاً تنتقل بالمعاشرة الجنسية، من الممكن أن تنتقل من الزوجة الأولى للثانية من خلال الزوج، أو من الثانية للأولى، ومنها أمراض فتاكة كالتهاب الكبد الوبائي، والإيدز والزهري، ولذلك يجب مكاشفة جميع الأطراف بنتائج الفحص، ولا يجب التهاون في مثل هذه الأحوال.



١١- أصحاب الطفولة السعيدة:

اختر أصحاب الطفولة السعيدة، فهم أقرب إلى إعطاء السعادة لغيرهم، وذلك لأن الدراسات النفسية أثبتت أن أصحاب الطفولة غير السعيدة، بسبب ضغوط نفسية، يتأثر تركيبهم الكيميائي والنفسي بصورة سلبية، قد تؤثر على قدرتهم على العطاء وإسعاد الآخرين، وعلى بعض ردود الأفعال التي يأتون بها مع العالم المحيط بهم.

١٢- الاستخارة:

بالطبع بعد الأخذ بكل هذه الأسباب، يجب تفويض الأمر إلى الله سبحانه وتعالى، ونتيجة صلاة الاستخارة تكون بتيسير الأمور في الاتجاه السليم، أو تكشف حقائق غائبة، وكثيرا ما يكون الأمر متروكا لصاحب الشأن أن يأخذ قرارا متعلقا، متعلقا بالمعطيات التي استجذت في الموضوع. فهذه هي المحاور الكبرى لاختيار شريك الحياة والزواج والله الموفق والمستعان.

كلمات أغنية بريان آدامز - هل حقا أحببت امرأة؟

كي تحب امرأة فعلا، يجب أن تفهمها، تعرف ما يدور بداخلها..
تسمع كل خاطرة، ترى كل حلم، تعطيها أجنحة عندما تريد الطيران..

وعندما تجد نفسك مستسلما خاضعا بين ذراعيها..

تعرف حينها أنك تحب هذه المرأة..



عندما تحب امرأة أعلمها أنها مرغوبة..
 عندما تحب امرأة أعلمها أنها الوحيدة..
 هي تحتاج من يقول لها أن هذا سوف يستمر للأبد..
 فقل لي إن كنت حقا وصادقا أحببت امرأة..
 كي تحب امرأة، اجعلها تملك، اجعلها تضمك، حتى تشعر أنها تريد
 أن تُمس...
 يجب أن تتذوقها، يجب أن تتنفسها، يجب أن تستشعرها تجري في
 دمائك..
 وعندما ترى أبناءك الذين لم يأتوا بعد في عينيها..
 تعلم حينها أنك تحب هذه المرأة..
 يجب أن تمنحها إيمانا بك، تلزمها بك، تضمها إليك..
 تعطيها المودة والحنان، يجب أن تعاملها جيدا..
 سوف تكون هناك من أجلك، تراعيك جيدا..
 يجب أن تحب امرأتك..
 وعندما تجد نفسك مستلقيا مستسلما خاضعا بين ذراعيها..
 تعرف جيدا أنك تحب هذه المرأة..



التعارف والخطبة

نأتي الآن للتحدث عن
المراحل العملية في الزواج
والارتباط، وكيفية التعامل
معه.

قد تبدأ العلاقة قبل أو بعد الاستعداد النفسي، ولو أن احتمالات حدوث مشكلات أو انفصال في حالة عدم الاستعداد النفسي، أكبر بكثير، وقد تصل إلى ٩ من أصل ١٠ حالات، وهذا من الممكن إحصاؤه من حالات الارتباط والانفصال التي مرت علينا في أثناء الجامعة والمدرسة، فلأن الشباب يدخلون في علاقات عاطفية دون نضج أو توجيه، تنبني الأحلام على الأوهام، ومن ثم تذهب كلها أدراج الرياح؛ لأنها لم تكن ناضجة بما فيه الكفاية، ويحدث الانفصال قبل أن يصل الاثنان إلى النهاية السعيدة التي يرجونها.

وللعلم، ليس الوقت متأخراً للعلاقات التي بدأت كي تتخذ خطوة تصحيح المسار.

مراحل الارتباط هي:

١ - التعارف والخطبة في مرحلة السر.

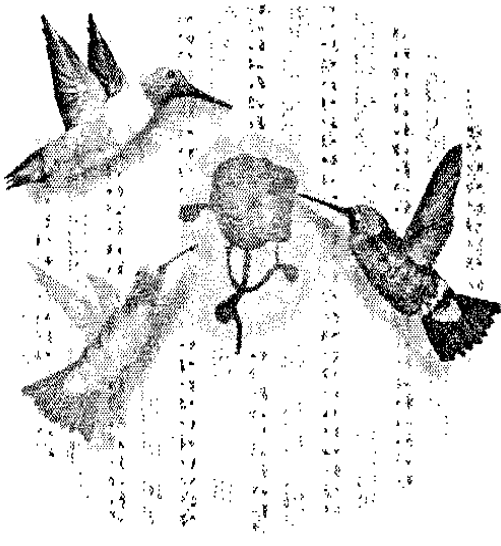


٢- التعارف والخطبة في مرحلة العلن.

٣- عقد النكاح أو كتب الكتاب.

٤- الزواج أو البناء أو الدخلة.

١- التعارف والخطبة في مرحلة السر :



الارتباط قد ينشأ عن ظروف طبيعية، أي عن طريق معاشة في محيط أسري أو جيرة أو دراسة أو عمل، أو عن طريق يفرضه أحد الطرفين على الآخر عندما يحدث إعجاب عند مقابلة عفوية، أو يفرض على الاثنین عن طريق وسطاء

وحدوث مقابلة منظمة، والآن وجدت زيجات تتم عن طريق تعارفات شبكة الإنترنت، وعن طريق الخاطبة، أو الصور الفوتوغرافية، وعادة يبدأ الأمر بالتكتم من الطرفين حتى يستريحا لتحويله للعلن.

ولست ممن يحبون المواعدة قبل الزواج أو الارتباط الرسمي، إلا إذا لاقى استحسانا وموافقة من الأهل، وكان عُرفا مقبولا، وبدون تعدي على الحدود المعقولة والشرعية في التعامل بين الرجل والمرأة وحدود الاختلاط المقبولة.

هام في خلال الخطبة والارتباط أن:

١- اعرف من ترتبط به.



- ٢- لا تضع أحلاما وردية للتغيير من الآخر.
- ٣- إيجاد رؤية مشتركة والاتفاق عليها.
- ٤- وضع ما هو أهم أولا.
- ٥- الاتفاق على ثوابت في التعامل.
- ٦- وضع الضوابط العامة والالتزام بها خلال هذه الفترة.

١,١. اعرف من ترتبط به

وهذا أصل من الأصول الهامة لفترة الخطبة والتعارف، ومهم جدا معرفة أشياء هامة عند تحقيق شروط الاختيار، وتأتي للتأكد من الآخر، وتفعيل ما علم مما سبق.

حقيقة المعاشة

يجب أن يعلم الزوجان أن حقيقة معاشة شخص ما، هي في مؤاكلته ومشاربته، والسفر معه، والبيات معه والتعامل المادي معه ومجاورته.

ولصعوبة حدوث ذلك في مجتمعنا الشرقي، ومنظومتنا القيمية بين الجنسين قبل الزواج، فيجب على الطرفين تحرّي هذه الأشياء عن الآخر، وأخذ معلومات موثقة عن الآخر، عن طريق أناس أكلوهم وشاربوهم وسافروا معهم وباتوا معهم وتعاملوا معهم ماديا وجاوروهم.

والتحري في هذا ليس بعسير، وإن قل عدد الناس الثقات، ووجب



البحث عنهم للوساطة، وهو أمر في غاية الأهمية، وعلى الوسطاء أو المتحرّين أن يكونوا أمناء، فيذكرون الخير والشر دون انحياز أو مجاملة، ومعرفة أن ذلك يقع في حيز الشهادة التي ليست بغيبة، ولا يَأْثَم من يتحدث عن أمور السوء فيها، بل بالعكس يؤجر عليها.

من الممكن السؤال عن شخص عن طريق شلّته في الكلية، أحد زملائه في كتيبة الجيش، جيرانه، زملائه أو شركائه في العمل، ويجب الانتقاء.

وينخدع الكثير من الأطراف في المظهر البرّاق الذي يظهر عليه الطرف الآخر، خلال فترة التعارف، وذلك للنزوع الطبيعي للإنسان للتجمل أمام الطرف الآخر أو الجنس الآخر، وكثيرا ما يعمينا ذلك عن مساوئ خطيرة للطرف الآخر!

٢.١. لا تضع أحلاما وردية للتغيير من الآخر

الكثيرون أيضا يحاولون التغاضي عن مشكلات محورية يعاني منها الطرف الآخر، ظنا منه أو منها أنه سوف يتغيّر للأفضل بعد الزواج، ويظل ينسج شخصية خيالية عن الآخر، ويضع مشروعا شخصيا له للتغيير، وتبدأ هذه المشكلة في الأساس في فترة الخطبة حيث يبدأ أحد الأطراف في إملاء شروط تغيير على الآخر، قد تبدو في أول الأمر عادية وبسيطة، ولكن عند التدقيق فيها، نرى أنها تعدّ على خصوصية الآخر، وبدء هيمنة وتسلط من أحد الأطراف على الآخر، وكأن أحد الطرفين يريد خلق إنسان خيالي من الثاني، وهو غير راضٍ عما هو عليه وما يعتقد أنه يجب فعله.



وهذا ينطبق على الطرفين، وليس للرجال دون النساء أو العكس.

فعندي أصدقاء كثيرون (رجال) تتسلط عليهم زوجاتهم ألا يخرجوا مع أصدقائهم، ولا يكلمون فلانا، ولا يقضون بعض الوقت خارج المنزل، ويسألوهم: «لم يصرفون هذا أو ذاك؟» و«لا رحلات ولا اعتكاف إلا ورجلي على رجلك».. «أصحابي أصحابك وأصحابك أصحابي».

وهذا يرد عليه بـ«غلاسة» و«تأتميم» من جانب هؤلاء الرجال على زوجاتهم، للرغبة في الانتقام والتضييق، فتقلب الحياة جحيمًا للطرفين! لكن لو بدأ التنازل مع بدء العلاقة، فسوف سيستمر ويستمر ويتشعب،

وذلك ينطبق على العلاقات والخروجات والإنفاق والمظهر الخارجي والعمل والاهتمامات والهوايات، وكل شيء.

الأصل «أنا عجبك كده.. أنا هستنى كده»، أو «أنا عجبك كده خديني كده، بأصحابي بخروجاتي ببابا غنوجي وسلطاتي»، «عاوز شكل تاني روح شوف غيري، مقتنع بالكلام بتاعك ده».

وذلك لأنه بعد الزواج، يتطلب الكثير من التنازلات والتسويات الضرورية التي لا مفر منها أمام هذه الأمور القشرية، وإن تم التنازل من أول الأمر في مساحة الشخصية انطمست، وتحول الزواج إلى سجن كبير يريد الطرفان الهروب منه!

وبطبيعة الحال، فإن وضع قيود على طرف، لا يغير من طبيعته، ولكن



يُخرج أسوأ ما فيه، وللأسف وهم الحب ورغبة الطرفين والضغط الاجتماعي لإتمام الزواج، والضغط النفسي الناتج عن الخوف من الوحدة والعنوسة وتقويت قطار الزواج، كلها عوامل تؤدي إلى الخوف والتقويت في أشياء لا يجوز التقويت فيها!

وللعلم فالرسول ﷺ أوصى الرجال -في خطبة الوداع- خصيصاً على هذا الأمر: «اتقوا الله في النساء فإنهن عندكم عوان» أي أسيرات، وللأسف فإن قليلين من الرجال، من يعرفون ذلك، ويفهمونه جيداً، ويطبقونه، يكفي أسر الأبناء والإنجاب وانتظار عودة الزوج، وأنها العنصر الأضعف في المنزل، «وكمان قيود إضافية شخصية؟» للأسف الكثيرون يفهمون الدين فهماً قاصراً للغاية!

٣.١. إيجاد رؤية مشتركة والاتفاق عليها

هكذا وبعد التأكد أن هذا هو الشخص المنشود، والرضا به شكلاً وموضوعاً، وقبل الاتفاق على الماديات، يجب أن توضع الرؤية المشتركة التي سينبني عليها المنزل وهذه الأسرة الوليدة.

هذه الرؤية المشتركة تتناول الإجابة عن أسئلة مثل: لم نؤسس هذا المنزل؟ وما أهدافنا لأنفسنا.. لأبنائنا؟ وما دور كل واحد منا؟ وكيف سيكون ارتباطنا بالعالم الخارجي؟ وما أولوياتنا؟

وبناء على كل ذلك، سيتم معرفة قيمة كل شيء في الزواج بقدره، سواء كانت العلاقات أو المعاملات أو الماديات، من شبكة ومهر وأثاث وتجهيزات وإنفاق في الفرح وما شابه.



للأسف كثيرون ممن يدعون الورع والرغبة في الآخرة، يتناسون ذلك، ويغالون في هذه المتطلبات، بل ويتنطعون في التفاصيل، وكأن هذه الأشياء هي أساس المعاش والسعادة، وللعلم فقد قال ﷺ إن أبرك النساء أقلهن مهرا، وذم الدين المغالاة في طلب المهر وفي تجهيز المنازل والأثاث، ومع أن الله جميل يحب الجمال، ولكن كم من بيوت أثت على أغلى أثاث ودخلتها قلة البركة، ومن ثم الطلاق، وكم من البيوت بدأت ببساطة، وهي أمثلة شائعة للسعادة.

فالأساس في المنازل الرضا والعنصر الإنساني والعشرة الحسنة، أما الأثاث فيتغير، حتى محل السكن.

ومن المهم كذلك عدم بخس الناس أشياءهم، وعرض المتاح في حدوده دون إثقال الكواهل بالديون والكمبيالات الآجلة.

والأصل عند التكافؤ الاجتماعي، مكافأة المثل دون مغالاة أو إسراف، فما يرضاه الرجل لأخته يكافئه لزوجته، إلا إن كان في الأمر تغيير في الطبقة المادية، إن كان يتعامل مع من هم أقل ماديا يكافئ بمثله، وإن كان يتعامل مع من هم أعلى ماديا، يكافئ بمثلهم، ويحاول الزيادة عن مثله لأن لكل شيء ضريبة.

وحذارٍ من المغالاة والتنطع، أو المداراة من جانب الرجل وأهله، فإنها تحقق البركة وتذهب الحب والثقة.

ولذلك فإن وضع رؤية مشتركة من الأهمية بمكان، لأنه إن لم تتجاوز



هذه الرؤية جدران المنزل، وجب على الاثنين التدقيق فيما تحتويه الجدران.

٤.١. وضع ما هو أهم أولاً

بعد وضع الرؤية المشتركة مع الشخص السليم، الذي لن تتغير خصاله وخواصه لرضانا به على حاله، يجب البدء في وضع لبنات بناء هذا المنزل، ولكي يصمد أمام التحديات، فيجب وضع الأهم فالمهم.

وهي مرحلة تخطيطية هامة، ويتحدد على أساسها نجاح إقامة المنزل من عدمه، الأهم هو ما ينقص الاثنين لبدء الحياة فوراً، مثل تدبير شئون المنزل مثلاً، وكذلك تربية الأولاد ومعرفة كيفية القيام بذلك، وقد يكون أحد الطرفين على درجة معرفية أعلى من الآخر في إحدى المسائل، وهنا يفضل إيجاد وقت خلال الخطبة والتعارف لمحاذاة الطرفين، وإيجاد آلية للتكامل المعرفي عن طريق تطوير أسلوب الحوار، وإقرار أصول مشتركة للنظر إلى المرجعيات، أي ببساطة إذا اختلفنا - وهذا وارد - فمن نرجع إليه وكيف، ويجب أن يمر الطرفان بهذه التجربة على الأقل مرة بنجاح خلال فترة الخطبة والتعارف، وإلا فشلا في مراحل لا يُفضّل فيها الفشل.

٥.١. الاتفاق على ثوابت في التعامل

من المعاشية، يكتسب الاثنان قدرة أكبر على التواصل والتفاعل، ولكن مع الوقت تبدأ حساسيات الاختلاف والذي هو موجود طبيعة في كل خلق الله، حتى الأخوة من نفس الأب والأم.

وهنا يجب وضع آليات واتفاقات مسبقة للتعامل، ونرجع فيها إلى



النقطة ١-٢ حيث يجب أن تكون هذه الآليات متوافقة مع راحة الطرفين، ولا تصطدم بأصل شخصيته، أو حريات اختياراته.

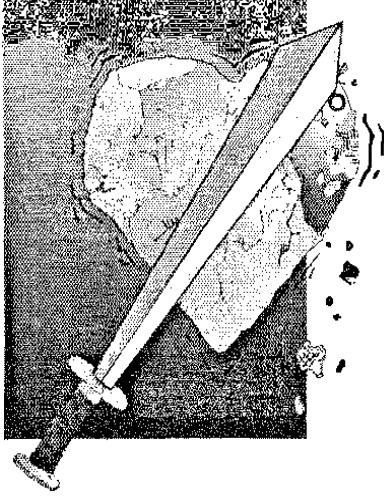
هذه الثوابت ستتج طبيعة عند تحديد الرؤية المشتركة، ومثال حي عليها: التعامل مع الأهل.. كيف سيتواصل الزوجان ككيان جديد مع أهلهم بعد الانفصال عن هذين الكيانين؟ أي المواضيع ستطرح للنقاش العلني؟ أيها لن يتجاوز جدران المنزل؟ هل ستكون علاقة كل واحد فردية مع كل أسرة، أم ستكون هناك واجبات جماعية؟

أيضا منزل المستقبل ودور كل واحد؟ العمل وأولويته؟ السفر للخارج.. هل هو احتمال وارد أم لا؟ الزواج الثاني للرجل.. هل هو مقبول فكرة وبجمله أم أن له شروطا.. أم أنه مرفوض قطعيا؟ الإنفاق على الأهل؟ الصدقات؟ أعمال البر؟ العمل السياسي والاجتماعي؟ تربية الأبناء؟ الاختلاط؟ الإنفاق على المنزل وأولوياته؟ الشراكة فيه؟ التأخر خارج المنزل... إلخ.

وكلما تسامح الاثنان فيما تعودا عليه ولم يضيّقا واسعا، كان أكثر بركة وأفضل، ولكن دون الندم أو المراجعة، وللعلم إن كان الاختيار من الأساس سليما، قلت فرص واحتمالات وجود اختلافات جوهرية في هذه الأمور.

ومن الأفضل ذكر ذلك والتعاقد عليه وكتابته، حتى لا تنسى العهود والمواثيق.. ولا مانع من المراجعة بعد موافقة الطرفين بعد حين.

٦.١. وضع الضوابط العامة والالتزام بها خلال هذه الفترة



وذلك لتباين الأعراف بين الناس، فيما يخص الارتباط والخطبة والحدود المسموح بها بين الطرفين، لن أستطيع تحديد إطار محدد لكيفية التعامل مع هذا الملف.

الإطار المسموح به هو ما يسمح به الرجل لأخته، وما يحب ويرضى أن يفعله متقدم أو خاطب مع أخته أو ابنته. وللعلم فإن الزمن دوّار، وكما تدين تدان، فاحذر دوران الزمان.

فقد كان العرب يثدّون بناتهم في الجاهلية لانتشار الزنا بينهم، واعتيادهم عليه، فكن ينظرون لكل أنثى على أنها بغية، لأنهم لم يعرفوا الشرف، ولذلك يجب على الطرفين الحذر، ووضع حدود وضوابط عامة مناسبة لمنظومة القيم المجتمعية، ومراعية للأصول والأعراف العامة المتعارف عليها لأمثالهم، خلال تلك الفترة، وذلك عن طريق ما يتفق عليه الخاطب مع الولي والالتزام به.

التعارف والخطبة في مرحلة السر قد تأخذ من يومين إلى سنة، المهم الاطمئنان إلى ما سبق.

ونهايتها تحدد حسب إيجاب الطرفين ورغبتها في الإشهار أو الإعلان ولا يجوز لأحدهما النظر في زيجات أو مشاريع ارتباط أخرى، لأنها عرفا وشرعا خطبة حتى، وإن لم تلبس الدبل.



٢- التعارف والخطبة في مرحلة العُلن:

وهو ما يمكن أن يحدث منذ البداية، أو يؤجل إلى حين التأكد من مرحلة السر، ويتم عند رغبة الاثنين في الارتقاء بالعلاقة للجهر وللتمايز الاجتماعي، أو لأخذ صلاحيات أكبر في الزيارات والتعامل، أو لاعتبارات عرفية وعائلية.

المهم أن هذه المرحلة قد تأتي مع عدم إتمام المرحلة الأولى، ومن الممكن خلالها إتمام ما بدأ في المرحلة الأولى.

وللعلم فإنه لا يوجد مانع من الرجوع عن الخطبة في أي وقت، وهذا شيء صحي جداً، إن وُجد مانع حقيقي للاستمرار، وليس الإعلان بقيد أو رابط للزج بالنفس في موضوع خاسر.

وقد يحدث الإعلان قبل إتمام القبول، أو حدوث حب بين الطرفين أو إدام، وهنا يشجع على وضع مشهيات لإيجاد هذا الحب، وهذه الصلة والتواصل بين الطرفين دون عبور حدود العُرف والشرع.

ما يزيد هو الضغط الاجتماعي، وفي بعض الأحيان الجسد، وهو حق، والواقعة من بعض الأنفس المريضة.

وحذارٍ حذارٍ من هؤلاء، فهؤلاء هم النّمامون الذين يمشون بالواقعة بين الناس، وقد حددت الشريعة اليهودية في التلمود حدًا أدنى لمرحلة الخطبة قبل الزواج بسنة للبكر، وشهر للشيب، أو الأرملة، لكي يختبر الخطيبان بعضهما، ولا أحب أن تطول هذه المدة، ولا أؤيد أن تُبتسر، ولكن



من ٣ أشهر إلى عام، يكون الوضع ملائماً لوضع النقاط فوق الحروف.

اعرف عدوك

في هذه المرحلة فإن أهم ما يقال هو: «اعرف عدوك» حيث أن الشيطان قد وعد بالإيقاع بين الناس والتسلط عليهم.

وفي هذه الفترة، يحاول إبليس وجنده إيجاد كل الأسباب للوقعة بين الطرفين وتشتيتهم عن الهدف الأكبر، لأنه إن عظم هدف الزوجين، صعبت على إبليس مهمته في الحياة، والأسرة بطبيعة الحال هي لبنة المجتمع، وكلما قويت الأسر بإضافة أسرة صالحة تخرج أبناء صالحين، اشتد الأمر على إبليس وأعدائه في الأرض ومع البشر، ولذلك فهو يحشد جنده لإفشال هذه المشروعات، وكلما اقترب الزوجان من مرحلة العقد، اشتدت المشكلات، وصعب الأمر على الجميع، فتجد الأم غير راضية تارة، وتارة أخرى تجد الأب غير راض، بالإضافة للصعوبات والتعكير وعدم الاتفاق في أثناء التجهيز، وعند اختيار المكان والزمان للحدث، وتجد الأصدقاء متضايقين، فهذا لم تعزمه مبكراً، وذاك لم تدع زوجته، وهذا على خلاف قديم مع الوالدين ولا يريد أن يأتي!

المهم أن كل ذلك يقاس بقدره أمام الهدف من إنشاء المنزل، ويجب على الزوجين الاستمرار في الإصرار والتعاون على إنجاز هذا الهدف، وبهذا تهون الخطوب ويتمكن الاثنان من إكمال الطريق.

ومن الممكن أن تنتهي هذه المعركة ببعض الخسائر، ولكن يجب أن



يصمم الزوجان أن الحرب لهما، لأنها قد بدأ للتو، ومن الممكن تعويض هذه الخسائر مع الزمن.

أتذكر أنني عند الزواج، حدث لي مثل ذلك أنا ومروة، حيث نشب خلاف حاد بين آبائنا، وغلب جانب التخوين والمغاضبة على ماديات ليست ذات أولوية لي أو لمروة، واضطرت إلى أن أرجع إلى الطرفين وأحدد لهما ما هي أولويات زواجنا، وأن القرار لي أننا سنمضي هكذا، وهكذا حسب ما ارتأيته واتفقت عليه ومروة، وقد أدى ذلك إلى غضب جزئي عند الطرفين، ولكن بأسلوب لبق وإصرار مع السنين، والله الحمد أثبتنا أن ما فعلناه كان هو الصحيح، وتعلمنا كثيرا من هذا الدرس، وراضينا آبائنا.

طبعاً مع خبرة المرء، من الممكن فعل هذا بطريقة أفضل، لا يغضب منها أحد، ولكن من يعلم كيف سيكون حجم البلاء في هذه الحالة! ولا زالت المعركة مستمرة، وستظل هكذا إلى يوم الدين، المهم التعود والتذكرة والتعاون.



بعض قواعد واستراتيجيات مرحلة التعارف

في مجتمعاتنا الشرقية، يوجد الكثير من الشباب والفتيات الذين لا يملكون خبرة سابقة بالجنس الآخر، ولا يعرفون طريقة التعامل معه، ويؤدي ذلك إلى إخفاقات كثيرة في مرحلة التعارف، وقد يفوت فرصاً ذهبية لأزواج بينهم توافق عال، ولذلك أحببت أن أذكر بعض ملامح وأصول التعامل في اللقاءات الأولى، خلال مرحلة التعارف، معظمها من مسؤولية الرجل أو الشاب، بسبب أن المبادرة في العادة تكون من جانبه، حتى وإن كان من اختيار المرأة أو الشابة، أو وقع الاختيار عليه من أحد أهلها، وحتى لو شعر أنه قد اقتيد لهذه الزيجة بشكل أو بآخر، فيجب عليه الاستفادة القصوى من المتاح، لأنه لا أحد يعلم أين يقع الخير.

ركّز على الطرف الآخر

في جلسات التعارف الأولى، كثيرا ما يكون هناك أفراد آخرون غير الطرفين الأساسيين في جلسة التعارف، قد يكون أخوها أو أبوها أو أمها أو صاحبها أو صويحباتها، أو الخاطبة أو الوسيط... إلخ.

والمهم أن تسلم عليهم في أول الجلسة، ثم تلتفت بكامل انتباهك إلى الطرف الآخر الذي تريد أن تتعرف إليه، ولا تدع مجالا لتداخل الآخرين



إلا في حدود الأدب العام، فلا تزيد مداخلاتهم عن ٢٠٪ من اللقاء، بينما الـ ٨٠٪ هي لكما أنتما فقط، كطرفي حوار أساسيين، أشعرها أنها هي من أخرجك من المنزل، أنها هي من جئت له، لا أحد آخر، وستعير انتباهها لك بعد فترة قصيرة من الإصرار، وفي أثناء الحديث، ركّز ناظريك على عيني الطرف الآخر، حتى وإن كان الحياء أو عدم التعود يدفع بعينيك بعيدا، فحاول التركيز، فإن هذا يعين على أن تألفا بعضكما البعض، وأن تتحرى الصدق من الطرف الآخر وتعرف كيف يتفاعل.

أشعر الطرف الآخر بالأمان

في أثناء الحديث، حاول أن تُشعر الطرف الآخر بالأمان، لا تجعله يقلق على مستقبله معك، بالطبع لا أطلب أن تكذب، ولا أن تخفي الحقائق، ولكن لكل مقام مقال، فمثلا إن كان في مخططك العمل في الخارج والسفر، ولم يكن معك أي عرض عمل، وليس في مقدورك وضع جدول زمني لمتى ستسافر، ركز على لماذا تريد السفر، أو أهدافك التي أدت بك إلى استنتاج أن السفر قد يكون هاما، وأشرك الطرف الآخر برأيه في هذه الأهداف، لأن تفكيره سيتحجر -بطبيعة الحال- عند السفر كمستهدف في حد ذاته، وما فيه من تغريب عن الأهل، وبُعد عن الديار، وإقلال في فرص تحقيق الأمناني الشخصية، وهذا مخيف للكثيرين، ولكن إن أحس الطرف الآخر أنه يصنع معك مستقبلك، فسوف يتقبل أحلامك بشكل أفضل بل ويعينك عليها، وكذلك في قضايا أخرى كالانتماءات السياسية، والعلاقات العاطفية السابقة، والعلاقات مع الجنس الآخر بوجه عام، التي يثير غيرة شريك



الحياة المحتمل، وقد لا يفهم في السياق الصحيح إذا لم تعرف حقيقة الشخصية.

كُنْ على طبيعتك

لا تحاول الحكم أو تفسير كيف ينظر إليك الطرف الآخر، أو تأويل وقراءة ردود أفعاله تجاه كلامك وأفعاله في سياق يجعلك تحسر شخصيتك، وما أنت عليه، فقط كُنْ على طبيعتك.

الكثير من الشباب في أثناء فترة الخطبة والتعارف، يسرعون بالفرار من العلاقة الناشئة، ويعلنون انتهاء العلاقة وهي توشك على البدء، فقط لأنه كان يظن أن الطرف الآخر لا يريد، ولا يحبه، وذلك من خلال تفسيره لرد فعل عن تصرف عمله، أو كلمة قالها، ويظن أنها قد أغضبت الطرف الآخر، أو أنها جعلته مرفوضاً، فيسرع بالفسخ، قبل أن يفسخ الطرف الآخر!

بالطبع الذكاء الاجتماعي مطلوب، ولكن الإغراق في تفسير ردود الأفعال، والإغراق في ضبط الفعل ورد الفعل على هوى الطرف الآخر، سيخرج الإنسان عن طبيعته، وهو سمة من سمات الضعف النفسي، وعدم الثقة في النفس، وأنا شخصياً لا أتصدر لمثل هذه الشخصيات لتقديمها لخطبة أحد أعرفه لأنها مهزوزة، وتجلب العار، ولا تعرف لها ثباتاً على موقف.

خلاصة الموضوع: كن كما أنت، ولا تحاول أن تكون أحداً آخر تظن



أن الطرف الآخر يريدك أن تكونه، لأنك لن تنجح في القيام بهذا الدور طويلاً.

ومن ملامح ذلك، الفتاة التي ترتدي الحجاب بمجرد ارتباطها بأحد الشباب المعروف عنه الالتزام، فمثل هذه الفتاة عادة تخلعه بمجرد فسخ الخطبة، أو عند أول خلاف في الزواج، إن لم يكن عن قناعة كاملة وحرية حقيقية في الاختيار.

وكذلك الشاب الذي يغيّر من أسلوب لبسه عندما يبدأ في مواعدة خطيبته، حتى تتواءم ألوانه وذوقه مع ما تحب هي، لن يستمر طويلاً حتى يرجع لألوانه وذوقه، الذي قد تعتبره غير ملائم بعد فترة من الارتباط.

وكذلك أراؤك وعلاقاتك واجتماعياتك وعملك وأحلامك، كن كما أنت، لا تتصنع، ولكن تحرّ التوقيت وطريقة العرض، حتى لا تتضارب تلك النصيحة مع النصيحة السابقة.

استمع وأصغ جيداً للطرف الآخر

من أهم ما يمكن أن يكون سبباً في نجاح أي علاقة ناشئة، وما يبني العلاقة بين أي اثنين: الإصغاء، والإصغاء الإيجابي هو أن تنصت جيداً لما يقول، وما يحلم به، وتعطيه فرصة ليعبر عن رأيه بحرية، وأن يكمل حديثه حتى يفرغ، وألا تقفز لاستنتاجات غير صحيحة، أو تكبت أحاديثه، أو تقمع آراءه وحرية في الحديث، أو أن «تعمل ناصح وتستدكي» أن تكون «السيد الذي يعرف كل شيء ولا تخفى عليه هفوة»، فهذا بجانب أنه مخيف للطرف الآخر، فهو مضلل لك أنت نفسك، أنت تؤذي نفسك إن فعلت



ذلك، لأنك إن فعلته، رسمت صورة ذهنية خاطئة عن شريك حياتك، ومن ثم ستبدأ التعامل الخاطئ معه.

ولكي تكون منصتاً جيداً:

❧ ركز على احتياجات الطرف الآخر، واربطها بأولوياتك.

❧ اسأل الأسئلة الذكية والمناسبة التي تجعل الصورة تتضح أكثر في ذهنك.

❧ ركز على تصرفاته في الماضي والتي ستكون مرآة ومنهجاً لكيف سيتصرف في المستقبل في نفس المواقف.

لا تسرع في إطلاق الأحكام

في أثناء الحديث، من المفترض أن لك أجندة وأولويات تتكلم فيها،



هناك إجابات قد لا تتوافق في ظاهرها مع أحد أولوياتك، أو مواقف قد يحكيها الطرف الآخر لاستفزازك واختبارك، وهذا شيء متوقع في بعض الحالات، وخاصة مع الناس ذوي العلاقات الفاشلة السابقة، أو من عندهم رصيد مخزون من مشاهدة الفشل في العلاقات الزوجية في المحيط الاجتماعي أو الأسري، وعند ذلك، لا



تستسلم للسهل، وتطلق الأحكام بفشل هذه العلاقة، وتجزم أنها لن تكون ناجحة، ولكن اصبر حتى تنتهي من كل أسئلتك، واصبر حتى ينتهي الحوار بأكمله، وبعد تحليل الأحداث والإجابات جيدا، وقبل إعطاء أحكام نهائية، يفضل أن تعطي فرصة أخرى، وتجري مقابلة أخرى، لإزالة عدم الوضوح عن أي نقاط غير واضحة في الحديث، وخاصة إذا لم يغلّق الطرف الآخر الباب على العلاقة الناشئة بعد الموقف السابق.

فالإسراع في إطلاق الأحكام أسهل شيء ممكن أن يفعله المرء، ليزيد من عنائه في البحث، وليرفع من سقف رضاه، ويزيد من سخطه على الحياة والجنس الآخر، ويؤخر عليه مشروع إنشاء بيت جديد سعيد.

لا تجبر المرأة على قول رأيها فيك وفي العلاقة ككل، أو أن تقول «موافقة»

من طبيعة المرأة، وخاصة عندما تكون شابة لم يسبق لها الزواج، ألا تقول «نعم» على المتقدم، ولكن سيظل الباب مفتوحا له ولمقابلته، طالما أنها من داخلها موافقة.

الكثير من الرجال والشباب، كي يُرضي غروره، يطلب أن يسمع ممن يتقدم لها كلمة تدل على أنها تريده، وأنها موافقة عليه، وهذا لن يؤدي إلا إلى عكس النتيجة المرجوة، فإما أن يخسرهما للأبد، وتقول «لا» وإما أن يحوّلها إلى «أمة» أو جارية، وتضيع عليه المتعة الفطرية في مطاردتها، بل وقد يؤدي ذلك إلى عزوفه عنها، وإحساسه أنها لا قيمة لها، أي أنها قد تبدو رخيصة في ظنه.



الهدايا

الهدايا أساس هام لتلاقي القلوب والتعبير عن المشاعر، «تهادوا تحابوا»، ولكن لا بد أن تكون على طبيعتك، في اختيارك وانتقائك للهدايا، لا تبالغ في قيمتها، حتى تتجاوز قدرتك المادية والمستوى المتوقع منك اجتماعيا، فإن كان متوسط قيمة الهدية التي تهادي بها في المناسبات المختلفة لشبكتك الاجتماعية وأفراد أسرتك ٥٠ جنيها، فالمتوقع منك جلب هدية في نفس الحدود لشريك حياتك، ولترفع القيمة في انتقائك للمعنى والرسالة المقصودة من وراء الهدية، وليس في القيمة المادية.

ومن الهام أيضا ضبط إيقاع الهدايا، فلا إفراط في مرات تقديمها، فتصبح عادة ولا توصل الرسالة المرجوة، أو تفريط فتتحول القلوب والنفوس عن الرغبة في إكمال العلاقة، وتظهر في صورة البخل، وضبط ذلك سيجعلك تصيب الهدف في كل مرة تأتي فيها بهدية، كإبراز البهجة بمناسبة معينة، أو تحقيق هدف مشترك والمكافأة عليه، أو التعبير عن وحشة وحرارة عاطفة ولوعة مشتاق.

المتوقع أن ترتفع قيمة ما يلي بلا إسراف:

أول زيارة أسرية: قيمتها عادة ما تكون مرتان إلى أربع مرات، مستوى الهدية الطبيعية في المناسبات الأخرى، وهي لترسيخ الانطباع الأول، ولا يتوقع أن تأتي في الزيارة التالية بما يشابهها.

المناسبات الكبرى في الزواج: كحفل الخطبة، والشبكة، والعقد، والزواج، وهدية إحدى هذه المناسبات تكون الشبكة أو هدية الزواج



الرئيسية، أما الأخرى فكل حسب ظروفه، وعادة لخصوصية تلك الأحداث، وقيمتها بالنسبة لكل عروسين، فعلى الرجل تقييم كل هدية بقدرها.

بين الجد والهزل

بالرغم من جدية المرحلة الأولى للزواج، وقرار الاختيار، وصعوبة المهمة، وكثرة التفاصيل، فمن المهم ألا ينجرّف الزوجان المحتملان إلى الجدية والصرامة، وكأنها مقابلة عمل، ولكن يجب أن يكون هناك وقت للخطيبين أن يتحدثا في أمور حياتية عادية، وقد تكون هزلية في بعض الأحيان، وأن يكون الحوار إنسانيا في المقام الأول، وهذه الحوارات بجانب أنها تؤلف القلوب، فإنها تعرّف الأزواج إلى بعضهم بعضا، وهي محك عملي وتدريبى على التواصل.

الرومانسية

الدخول على اللقاء الأول أو حتى اللقاءات الأولى في صورة «سيد العاطفي»، أو «حمادة الرومانسي»، ليس من الذكاء بمكان، فقد يخدع بعض الغبيّات اللواتي ينتظرن مثل هذه الشخصية الذائبة حتى أخمصها في عشقهن والاهتمام بهن، وتصوّر المتقدم في صورة حمار ملهوف من السهل وضع «البردعة» عليه والانطلاق به في نجوع الحياة!

دع الرومانسية تأتي بطبيعتها، دون تكلف، ودون إسفاف، ودون اصطناع، اجعلها ترتقي بالعلاقة، لا تضع من شأنك، ولا تكن جافا كالبحر، أجاك كالماء المالح، لا عاطفة لك، عندما يأتي موقف فيه عاطفة



أو رومانسية، ستجد هناك عشرات الوسائل للتعبير عنها، دون أن تفقد تدينك، أو تتلاعب بقلب شريكة حياتك المحتملة.

ألم تر إلى قول الله تعالى ﴿وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيْمَا عَرَّضْتُمْ بِهِ مِنْ خِطْبَةِ النِّسَاءِ أَوْ أَكْنَنْتُمْ فِي أَنْفُسِكُمْ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ سَتَذْكُرُونَهُنَّ وَلَكِنْ لَا تُؤَاعِدُوهُنَّ سِرًّا إِلَّا أَنْ تَقُولُوا قَوْلًا مَعْرُوفًا وَلَا تَعْزِمُوا عُقْدَةَ النِّكَاحِ حَتَّى يَبْلُغَ الْكِتَابُ أَجَلَهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٣٥]، فالله عز وجل لم ينكر الحب والمشاعر الصادقة، ولكنه جل شأنه ينكر أفعالا لا تجوز إلا عندما يُعقد العقد، وقد قال مالك: يقول الرجل: إني بك معجب، ولك محب.

وقفه مع الحب في الإسلام

يقول الدكتور جاسم المطوع، «إن مشاعر الحب ليست أكثر من انفعالات قسرية، والانفعال لا يتعلق به تكليف، ولا يدخل في الأحكام أو المحظورات الدينية، فليس هو بحرام أو مكروه أو واجب، لكن التحذير يلحق الأعمال التي تنبني على الحب، فإذا حدث ما حرّم الله كان الحب مذموماً، وإن التزم الخاطب والخطيبة بالأوامر الشرعية والأعراف الاجتماعية، فلا حرج».



عقد النكاح أو كتب الكتاب

وهذا أول الفرح الحقيقي، وشهادة ميلاد الأسرة الجديدة، ولأنه رباط مقدس له أصل ديني، مرتبط بشريعة شرعها الله، فيجب أن يكون في بيته منطلق منه في شهادة الناس.

في هذه المرحلة، تبدأ المعاشة الحقيقية بين الزوجين دون معاشرة كاملة، مع زوال الكثير من القيود، بعد أن صارت -شرعا- زيجة مع إيقاف التنفيذ، لعدم الالتزام بالإفناق.

ولأن هذه المرحلة قد تُصاحب بزواج فوري (أي كتب كتاب + دخلة في بعض الأوقات) وذلك هو السائد في مصر في أكثر من ٧٥٪ من الحالات، للخوف الاجتماعي من الحالة الاجتماعية «مطلق» أو «مطلقة» في حال الفشل، أحببت أن أنوه أن عقد النكاح من المهم حدوثه ولو لفترة قصيرة قبل الدخلة، للصحة النفسية للمنزل، وأقل فترة مرشحة شهر أو على الأكثر سنة، فأقل أو أكثر من ذلك قد يؤدي إلى أضرار قد تفهم في سياق هذه المرحلة.

وأحببت أن أنوه أيضا أنه في محيطي الشخصي، كانت ٧٥٪ من العائلات تسبب نسبة من ٩٠٪ إلى ٤٠٪ من حالات الطلاق، أي أن نحو ٥٠٪ من هذه الزيجات، تنتهي بسبب التسرع والإصرار على ربط العقد مع



البناء، بينما تنخفض النسبة إلى نحو ٢٠٪ أو أقل، في حالة إعطاء فترة العقد حقها.

وهذه النظرة المجتمعية تأتي من الخوف من أمرين:

١- أن يكتب للفتاة لقب «مطلقة» في الحالة الاجتماعية، وما يستتبعه ذلك من إحراج اجتماعي.

٢- أن يخون الفرد الأمانة، ويفض العهد دون التزام باحترام المرحلة ومقتضياتها.

وللأولى: فإن الطلاق من الممكن أن يحدث في أي مرحلة، وهو رزق أو قدر، إن أخذنا بالأسباب من الممكن الإقلال من فرص وقوعه، ولكن ليس من الممكن منعه إن كتب على الشخص، وهو لا يمنع خيراً أو يزيح شراً واقعاً أياً ما كان، وكم من مطلقات أكرمهن الله بزيجات صالحة بعد حين، وكم من عازبات تأخر عليهن الزواج.

أما الثانية، فإن كان الفرد خوّاناً، وأهلاً لذلك، فلمَ نسلّمه ابتناً؟ يجب النظر في أصل الاختيار.

ولذلك فأنا أحبّد إعطاء هذه الفترة حقها كاملاً، وإلا زادت فرص الفشل بعد النقلة الكبيرة التي تحدث بالزواج، ولا أحبّد ترحيل أحد أو بعض سمات هذه المرحلة إلى مرحلة سابقة أو لاحقة، للخصوصية التي تمتاز بها، والظروف الطبيعية التي تؤدي إلى نتائج إيجابية تعود على المرحلة التالية، بمعنى أن كل مرحلة يجب أن تأخذ «حقها ومستحقها».



ولستيف هارفي في كتابه «فكر كأثني وتصرف كرجل»، قاعدة التسعين يوما، التي تجرب فيها المرأة الرجل، حيث يقول، «تتعاقد الشركات الكبرى -فورد في مثاله- على الموظفين وتعطيهم ٩٠ يوما قبل التثبيت، أفلا يحق لنسائنا أن يفعلوا المثل مع الرجال؟» فالعقد قبل الزواج يعطي فرصة قبل تثبيت الزواج بالدخلة.

من الأهمية خلال تلك الفترة:

- ١- استمرار التركيز على الهدف.
- ٢- انتقال الولاية.
- ٣- قضاء وقت أكبر في مواقف حياتية مختلفة سويا للألفة والتعود.
- ٤- خلق وتجربة مستويات أخرى من الحب.
- ٥- إيجاد مثل عليا في زيجات حالية ودراستها.
- ٦- التعود على الشؤون العائلية للطرف الثاني -التطبيع.
- ٧- تجهيز وتأثيث مكان السكن الجديد.
- ٨- بناء قاعدة اجتماعية مشتركة عن طريق التزاور.
- ٩- المكاشفة الكاملة وسقوط الأقنعة.

١- استمرار التركيز على الهدف:

كل مرحلة جديدة في مراحل الزواج، يقترب الزوجان خطوة -أو خطوات- في سبيل تحقيق الهدف الكلي المشترك لهما، وعلامة البدء لهذه



المرحلة عادة ما تتم في المسجد، وهو بيت الله، كشعيرة دينية عند أغلبية الناس.

وهذه البداية تكون عن طريق مأذون، وهو وعد وميثاق غليظ من الزوج إلى ولي العروس بحفظ الحق، والزواج على شريعة الإسلام، وهدى النبي محمد ﷺ، أمام بعض الحقوق الدنيوية وهي ما اتفق عليه سابقا من ماديّات.

«قبلت الزواج من ابتك على شرع الله، وعلى سنة رسول الله»

بالطبع الكلام هذا كبير، والكثيرون يقولونه وهم لا يفقهونه، وإن فقهه البعض تناسوه عند الفعل وعند المحك العملي، أو أتى تأويله على هواهم ليخدم مصالحهم الشخصية.

ولذلك أحب أن أنوّه باختصار، أنه ولو كان الهدف دنيويا أو دنيئا، فقد رفعه هذا العهد، ووثق بهذا العقد، وأودع في ميثاق غليظ عند المولى عز وجل، وهذا هو الميثاق الغليظ، والرباط المقدس الذي تكلم عنه الله عز وجل، في كتابه العزيز.

وأستغرب كيف يأتي الناس بأفعال غير عادية مع شركاء حياتهم بعد هذا اليوم؟! يضربون، ويسبون، ويهينون، ويقمعون، ويخونون، ولا يقتدون بهدي النبي محمد ﷺ بشيء في أثناء الفرح، أو بعده في حياتهم، ومعاملاتهم وتربيتهم للأبناء!!

وبعد هذه البداية، تأتي الفرصة للزوجين أن يضعوا الرتوش النهائية



على ملامح الهدف المشترك بينهما، حسب تطورات هذه المرحلة وما سيتكشف فيها.

٢- عن انتقال الولاية:

وللأهمية، أحببت ذكر أن الولاية التامة لا تنتقل في هذه المرحلة من الولي الشرعي «المنفق» على العروس، إلى الزوج «مع تعطيل البناء والإنفاق»، ولذلك يبدأ الزوجان في التطبيع في كل ما ليس فيه تضارب أو تعارض مع الولي الأصلي، أي إن وجد هناك اختلافا في رغبة العروسين في الماضي في أمر ما، لا يرضى عنه الولي خلال تلك الفترة، إن كان في غير معصية الله، فكلام الولي أولى أن يسري.

وأمثلة ذلك، الالتزام بمواعيد العودة إلى المنزل، أو الاستئذان في السفر من عدمه، أو العمل والدراسة، أو أي مسألة قد يكون فيها تغيير لمشيئة الولي الأصلي الواجب طاعته لصالح الزوج مع التعطيل.

ووجب التنويه أنه في هذه الفترة، يتفاخر البعض ويقولون «دي مراتي» ويبدؤون في الدخول في نزاعات ومناطق خلاف لا مصلحة لأحد فيها، فقط لفرض الهيمنة ووضع الزوجة موضع اختبار دائم، ولأن الاختبار غير مُنصف، فأحب أن أقول لهؤلاء إن هذه هي مَنْ اخترتم لتحمل اسمكم وتكون أم أبنائكم، وقد أعجبتكم كما هي، والفضل في حلاوتها في أعينكم النظام الساري في منزلها وطريقة التربية التي تريدون هدمها ودمها الآن، وأنتم بهذا تفقدون الثقة في خبرات من سبقكم وتفقدون احترام الآخر، وتضعون شريكتكم في الحياة على محك واختبار من الصعب الوفاء فيه



برضا الكل، مما يضعها في موقف نفسي سيء، وقد يؤثر ذلك على استمتاعكما بهذه المرحلة الجديدة.

ومن الناس من يبادرون بألعاب القوى والأذرع تلك، منذ فترة الخطبة، وهي علامة ليست جيدة لتكملة المشروع؛ لأن هذا تسلط، وستظل الزوجة موضع ضغط طوال عمرها التالي.

٣- قضاء وقت أكبر في مواقف حياتية مختلفة سويًا للألفة والتعود:

في خلال فترة الخطبة، من المتعارف عليه أن الخطيبين مازالا أجنبيين عن بعضهما بعضا، وهناك حدود اجتماعية وعرفية ودينية لحدود هذه الخلطة، وبالطبع إن تم تعديها بالتوافق أو بعدمه، فهي ليست مسئولية النظام، ولكن مسئولية الخطيبين وولي العروس.

والآن، بعد العقد، تفتح الحدود بين الزوجين، وذلك حتى حد المعاشرة الكاملة التي تُعطل إلى وقت الدخلة، وحتى إن حدثت في يوم ما للانغماس في الحميمية، من الممكن الإشهار الفوري، والانتقال إلى المرحلة التالية دون تعقيدات، ويبقى موعد الحفل والوليمة لما بعد الإشهار، وهذا حق للزوجين.

ومن حقهما بالطبع الخروج سويًا، وقضاء أوقات سويًا بدون محارم أو رقابة، والتقارب النفسي والجسدي سيأخذ مجراه الطبيعي دون تكلف من الطرفين، ويأتي بشكل طبيعي مع مرور الوقت.

وفي هذه الفترة، يجب أن يستشعر كلا الزوجين خصوصيات الآخر،



ويبادر بالمكاشفة والمشاركة الفاعلة، حتى يتم التطبيع.

فمثلاً، من المهم معرفة كيف يجب الطرف الآخر أن يرتب حاجياته، وهل يجب الملمصقات أو المعلقة في الغرفة أم لا؟ هل يقرأ قبل أن ينام؟ هل يجب التلفاز؟ ما هي البرامج الخاصة التي يحبها أو تحبها؟ كيف يمشي في المنزل؟ بالشبشب أم بالجورب؟ أم جافي القدمين؟ يجب إكسسوارات الحمام أم لا؟ أين يضع العطر؟ يبدأ يومه بالإفطار أم بتناول الشاي؟ كيف يحب تحليته؟ ما هي المائدة اليومية عندهم؟ فيها سلطة وشوربة؟ أم بدون؟ هل يأكل متأخراً؟ ما هي عاداته مع أصحابه؟ ما هي الأوقات التي يعود فيها عادة؟

وغيرها من العادات الخاصة، وهو للطرفين على السواء من الواجب لكل واحد معرفة الثاني لفترة تأثيث المنزل، معاشته، الإحساس به، التعود على رائحته.. أنفاسه... كلامه.. الدخول في خصوصياته.. وكشف عالمه.. ومن ثم حبه وإحساس هذه الحقيقة.

٤- خلق وتجربة مستويات أخرى من الحب؛

الكثير من الناس جرّب الحب حتى مستوى معين، وحتى إن أثملته حقيقة الحب، وحاقت به، وأسهرته الليالي، وأرهقته لعبة الحب من مطاردة المحبوب، وانتظار رضاه، بنظرة، بكلمة، أو بهمسة، فالقليلون جداً من جربوا الحب الحقيقي وعاشوه، وهؤلاء هم المتزوجون، والذين بدأوا حبهم في الله.

الحب الحقيقي، يسهر، ويمرض، ويُعبي من يعشق، ولكن المحبوب



الحق، يأتي ليداوي كل ذلك بالذي هو الداء، فيظن الحبيب أنه قد نهل من محبوبه وهو معه، وما إن يتركه حتى تشتد عليه آلامه، وتزداد لوعته، ويطلبه لنوال دوائه فيجده وقد طببه، ليمرض من جديد!

مهما كان حجم ما بين المحبين من حب قبل عقد الزواج، فإنه يزدهر وينمو، كما هو الحال في النبات، يخرج من الأرض، ويشتد عوده، فيصلب، ويبدأ في إخراج خير ما فيه، ويثري غيره.

وكأن النفسين كانتا تنتظران الإعلان، وكتابة الحقوق، لتنطلقا، وتكبرا، ولا يتعامل كل فرد في هذا الكيان الجديد باعتباره كيانا مستقلا، ولكن كأنهما كيان واحد مجمع.

وتجد النبات يقوى ويزدهر، فبعد أن كان الحب أنانيا، فرديا، تغلب عليه رغبة التملك والشهوة في ثياب الحب والعشق، فالآن كل من الزوجين قد تملك الآخر، فلتنطلق ينابيع الحب الصادقة لتزدهر، وتزدهر معها الحياة، ولتذهب تلك الشهوة الآثمة، فالحبيب واحد، والحبيب قد وافق، وتلك أحلى اللحظات فيك يا حياة.

ولتبدأ لعبة الحب، ولتتعذب يا قلبي، ولتداوني بدوائك يا حبيبي.

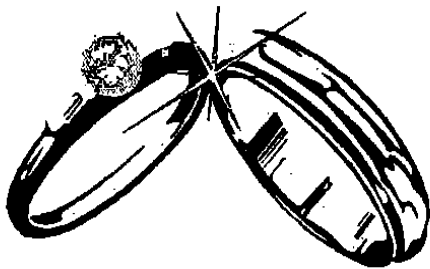
وهذا أيضا له أثر هام في ليلة الزفاف، حيث يتعود الزوجان على التفاعل العاطفي سويا، دون تركيز على أداء عضوي معين، مما يؤدي إلى رفع الأداء النفسي والتفاعل في عملية الحب وممارسته، واستشعار اللذة بكل الأعضاء، مما يخفف التوتر المعروف لليلة الدخلة.



٥- إيجاد مثل عليا في زيجات حالية ودراستها:

وذلك لأن لكل اثنين هدفاً، ولأن وسائل الحياة تتغير من عصر إلى عصر، ولأن الأساليب تختلف من مجتمع لآخر، ومن أناس إلى أناس، فالأمثل للزوجين الحديثين أن يبدأوا من حيث انتهى الآخرون، ويتمثلوا بمن هم من نفس محيطهم المجتمعي، والذي له هدف مماثل، وسبقهم في ميدان الزواج، فينظروا أين عناصر النجاح، وأين عناصر التركيبة التي أبقتهم على ما هم عليه من حب ووله، ولوعة تزداد جذوتها مع الزمان، تربو وتفوق من يخطب ويتزوج حديثاً، وقلوبهم وبيوتهم شابة على طول الزمان بهم.

وذلك عن طريق السؤال المشترك المباشر، والتزاور، والارتباط بنسيج مجتمعي يغلب عليه النجاح.



هذا النسيج يساعد على تربية الأبناء بعد ذلك، وهو من الأهمية لإرشاد الأسر الجديدة لأساليب الحياة الناجحة، ومن الأفضل البناء على تلك التجارب الناجحة للأسرة الناشئة.

٦- التعود على الشؤون العائلية للطرف الثاني - التطبيع:

العروسان مهما تحريا عن بعضهما بعضاً، وتأكداً من الخلفيات الثقافية والاجتماعية، وتراضيا فيما بينهما، يبقى أنهما من عائلتين مختلفتين، وبيتين مختلفين، لهما عادات مختلفة، وتقاليدها مختلفة، لا تتضح إلا بالتعايش، والذي لا تتاح الفرصة الحقيقية والكاملة له في أثناء الخطبة، اللهم إلا إن كانا



جارين متلاصقين، أو أبناء أخوال من عائلة واحدة مترابطة.

فللبيت عادات في تناول الوجبات: مواقيتها، طريقة طبخها، من يحضر ماذا، دور الرجل، دور المرأة، دور الأولاد، طريقة تناولها، فرادى أم مجتمعين، الأكل مسبك أو بهاء، بسلطة أو بدون، اللحم أساسي، أم لا، كم مرة يأكلون الأسماك، أو الوجبات الجاهزة، وكيف وماذا يفضلون.

لهم عادات في الاستيقاظ، يمشطون في الحمام أم لا، هل يمزحون مع بعضهم البعض مزاحاً جنسي الدلالة أو فيه «إباحية» أم لا؟ يتضرطون على الملأ أم لا؟ كيف يتركون غطاء المرحاض؟ مرفوعاً أم مغلقاً، ترى شعراً في الحوض مكان رجال العائلة وهم يخلقون أم لا؟ يستعملون فوطاً منفصلة، أم يتشاركون؟ كل واحد يغسل صحونه أم يكون ذلك على الأم، أم الأخت، أم الخادمة، أم أنهم يتشاركون في ذلك؟

يلبسون البيجامات، أم الفانلات؟ أم الجلابيب، عند قضاء الأوقات الخاصة في المنزل؟ يلبسون الشبشب في المنزل وهم يسيرون أم لا؟

كيف يعبرون عن محبتهم وارتباطهم ببعضهم بعضاً؟ عن طريق الأحضان والقبلات، أم الترييت الخفيف، أم يكتفون بالنظرة والكلمة الحانية؟

هل يتكلم الأب عادة مع أبنائه؟ أم يدخل عليهم في صمت؟ ولا يحب مشاركتهم في شئون عمله؟

كيف يرفّهون عن أنفسهم؟ التلفاز وإدارته؟ هل يجتمعون عليه؟ أم



لكلٍ تلفازه الخاص؟ هل يلعبون ألعاباً جماعية؟ متى وكيف يتصرفون عندما يختلفون؟

وكيف يحتفلون؟

المشكلات المختلفة مع الجيران والعلاقة معهم، العلاقات العائلية وتعقيداتهما؟

كل هذه الأسرار بل وأكثر، تتبدى في هذه المرحلة، حيث تبدأ الألفة مع الفرد الجديد، بدون تمثيل، كفرد من العائلة، ومن الهام استيعاب ذلك كله ووضع إستراتيجية مشتركة لوضع أساس للبيت الجديد، يأخذ خير هذا وذاك، ويتعايش مع هذا وذاك، وأحد الأمثلة الهامة، هي إذا كانت الأنثى من بيت فيه الأب عاطفي ويجب أن «يدلع» بناته، ويكثر من الأحضان والقبلات للتعبير عن عاطفته تجاههم، توجب على الرجل أن يتعود على التعبير عن عاطفته بطريقة مماثلة، وإن لم يكن متعوداً على ذلك في بيته، حتى لا تشعر الزوجة بفراغ معه، لا تملؤه إلا عاطفة أبيها.

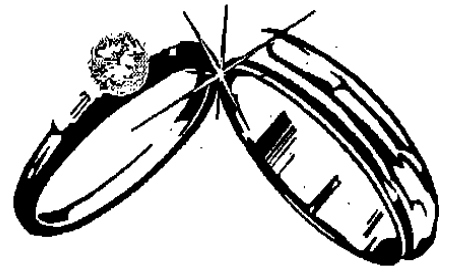
ولأن هذه المرحلة ليست سهلة، وقد تسبب صدعاً لدى الجانبين وصددمات نفسية، فمن المهم الاستعداد النفسي لها، وإعطاؤها حقها ومستحقها، واستيعاب كل طرف للآخر، ولذلك سميت بـ«التطبيع»، وفي نظري فإنها تكون سبباً في نسبة كبيرة من الطلاق، عندما لا يعطي الطرفان هذه المرحلة حقها ومستحقها.



٧- تجهيز وتأثيث مكان السكن الجديد:

وهذه المرحلة من الممكن أن تبدأ في الخطبة، ولكني لا أحبّد ذلك، لأنها تستتبع قضاء أوقات كبيرة في البحث والتنقيب عن أثاث وديكورات، وأجهزة منزلية، وتوريد عمال، وإكسسوارات، إلى المنزل الذي يؤسس، ووجود صحبة في مرحلة الخطبة عبء ثقيل على أطراف لا ذنب لهم، ولا عائد عليهم خلال تلك الفترة أو بعدها.

ولذلك، أفضل أن تكون فترة الخطبة فترة دراسة نظرية (كتالوجات ومناقشات، وميزانية) وتبدأ الناحية العملية في أثناء فترة العقد وقبل البناء.



والمهم في موضوع التأثيث، هو ألا يضع الزوجان في منزلهم ما يزيد على الضروري، والأساسي، أي توفير مكان للنوم، واستضافة الضيوف، وما يستلزم الأكل، والسترة، وكل ما زاد على ذلك، فهو من الكماليات التي كلما زادت، تعقدت الأمور وزادت الأعباء، ويجب دوماً التذكرة بأن الأثاث لن يبقى، ولكن ما بين الزوجين هو ما سيبقى، فلذلك مع حسن النظر إلى تلك الأمور كوسائل معيشية وأدوات للوصول إلى الهدف المشترك النهائي، تهون هذه الأمور، وتنجز المهام بسرعة ويسر.

والمهم هنا، وما أحب أن أركز عليه، هو أن الكثير من الزيجات تخفق بسبب الصالون المذهب، والستائر، والمُلّة، والقائمة، وهو من السفه والغباء الاجتماعي، والإقلال والاستهتار بقيمة وقدس رباط الزواج.. فحذار حذار... الهدف الهدف.



٨- بناء قاعدة اجتماعية مشتركة عن طريق التزاور:

بجانب مسؤوليات الزوجين في فترة العقد القصيرة، يفضل أن يبادرا ببناء قاعدة اجتماعية مشتركة ومستقلة في أثناء هذه الفترة، وذلك عن طريق تحديد جدول زيارات عائلية ومعارفية، بواقع زيارة أو اثنتين شهريا، لا تزيد على الساعة، منها إعلان استقلال هذه الأسرة والوحدة الجديدة عن الكيانين القادمين منها، ومنها إنشاء جسور للتعامل، وصلات للأرحام، واجتماعية تميز هذه الوحدة الجديدة، وبالطبع يجب أن يتحين الزوجان الجديدان للفرص والمناسبات الاجتماعية، للتواجد وإثبات الذات، والتواصل مع الغير.

٩- المكاشفة الكاملة وسقوط الأقنعة:

بعد سرد ما سبق، يتبين أن فترة العقد فترة مكاشفة وتطبيع، وفيها من الحلاوة ما فيها من رخص للتبسط والتعامل وإظهار العاطفة، ويبقى أن يتكاشف الزوجان الناشئان، ويظهرا باقي أسرارهما، ويصفحا عما مضى من سوابق لم تذكر في فترات التجميل (الخطبة والارتباط)، وعفا الزمان عليها، ولكن قد تترك رواسب قد تؤثر على الزواج بعد ذلك، ولا أستطيع أن أسرد ما قد يكون من أمثلة هنا لخصوصيتها لكل حالة، وما ستره الله يجب ألا ينتهك إن تاب المرء عنه، وصحّت توبته، وليس منا من هو بلا خطيئة.

الخاتمة لهذه الفترة:

بالطبع لا يزال العدو على الباب متربصا، يجب تزييف الحقائق وتهويل المساوئ، وهو لا يترك زوجين اجتماعا على مرضاة الله في حالهما، ولذلك



وجب التنبيه مرة أخرى، وكلما قرب موعد الزفاف، زادت الاختبارات والبلايا والتردد، وهذا طبيعي، وما يحميه، هو العاطفة الجياشة، والرؤية الثابتة لنهايات الأمور، والإرادة للوصول إلى الهدف، وبالطبع توفيق الله والدعاء له دائما بطرح البركة والرضوان على هذه الزيجة، وذلك أيضا عن طريق طاعته، وسلوك طريق أوليائه، والوقوف في صف ما يرضيه على طول الطريق.

هنا يقول الناس في فرحة مجتمعين:

«بارك الله لكما وبارك عليكما وجمع بينكما في خير»

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



ليلة الدخلة

«لا يوجد علاقة أجمل، أو أكثر ودا وسحرا من الزواج السعيد»،
مارتن لوثر.

بعد أن تكلمنا عن المراحل السابقة لليلة الكبيرة، وهي ليلة الدخلة،
وجب الكلام عن ليلة الدخلة، وهي ليلة هامة يحضر لها الكثيرون
ويعملون لها ألف حساب، ومن المفترض أنها ليلة خاصة جدا، عرفا
وشرعا ولها ما لها من تحضيرات هامة على الزوجين عملها.

أسئلة هامة يجب الإجابة عنها:

- ١- هل أكملنا الاستعدادات؟
- ٢- هل لا زلنا على العهد والتركيز على الهدف؟
- ٣- اعتبارات سعادة الأهل؟
- ٤- ماذا نريد من الفرح وحفل الزفاف؟
- ٥- تحضيرات العريس.
- ٦- تحضيرات العروس.
- ٧- في الفرح.



٨- ما بعد الفرح.

٩- خصوصيات ليلة الدخلة.

١- هل أكملنا الاستعدادات؟



سؤال هام لا يعرف إجابته حقا إلا الزوج والزوجة، مما يريدانه ويخططان له لمنزلهما، وما حققا في المرحلتين السابقتين لليلة الزفاف.

فمستوى تجهيز الشقة واكتماها، يرجع للخطة التي وضعها، والمستوى الذي يرتضيانه لبدء الحياة الزوجية.

ومن الأفضل عدم تدخل أي طرف آخر في هذا القرار، أيًا كانت صفته، أبا أم أخا أختا للزوج أو للزوجة، كل يجعل رأيه لنفسه.

فمثلا إذا اتفق الزوجان على أن تتم الدخلة على مرتبة وسجادة و«قُلة» قبل وصول العفش كاملا، فعلى العائلتين احترام هذا القرار وعدم التدخل فيه.

فالمفترض أن الزوج والزوجة ناضجان بما فيه الكفاية ليحددا أولوياتهما من الزواج، ويأخذا القرار السليم، ويتحملا تبعاته، والعناد في ذلك لا يصب في مصلحة الزيجة، ولكن يصب في مصالح شخصية تنتج عن مظاهر اجتماعية كاذبة ولحظية، لا تؤسس بيوتا، أو تزيد من سعادتها، أو تؤكد قيمتها!



و من الأفضل عدم الضغط على العروسين، لأنه من الممكن أن يكون هناك سبب للإصرار على الزواج في وقت معين، يريان فيه صالحا أكبر من الانتظار، كأن يستشعرا رغبة أكبر في بعضهما بعضا، قد تصل إلى الشبق والشقاء، أو أن يستشعرا نير الاختلاف بين عائلتيهما، والذي لن يحسمه إلا أن يتم الاكتمال من تأسيس هذا الكيان.

في كل الأحوال، تحديد الاكتمال من عدمه سؤال يجيب عليه الزوجان وهو خصوصية لهما، وقد تدخل فيه ظروف وظيفية للزوج، أو الزوجة، أو ظروف عائلية لها علاقة بمرض أحد الأكابر، الذي يوشك على لقاء ربه مثلا، ويهم الزوجين أن يكون حاضرا للفرح قبل موته، لأنه إن مات قبل ذلك، تأخر الفرح لما بعد فترة من موته، لأثر فقدانه المتوقع على العائلة، وأشياء أخرى من الهام تحديدها عن طريق العروسين.

٢- هل لا زلنا على العهد والتركيز على الهدف؟

من المهم جدا التقييم الدوري للهدف، وهل ما يزال العروسان عليه، أم أن التجربة في أثناء الخطبة والعقد أثبتت غير ذلك؟

لست ممن يحبون التفريق بين الناس، ولكن فترة الخطبة والعقد بالتأكيد فترة هامة للتقييم، ويجب عدم إغفال أو التغافل عما يمكن أن يؤثر بالسلب على تحقيق الهدف الأصلي من الزواج.

فإن كانت من الأهداف صلة الأرحام، ووجدنا أن العريس لا يصل رحمه، ولا يكثر الثبته بالالتزام بالواجبات والمسؤوليات الاجتماعية للأقارب، وجب التنبيه، ووضع خطط بديلة للتأكد من الوصول للهدف،



وإلا كانت الوقفة مهمة لما ستركه ذلك على المنزل من آثار لاحقة.
وإن كان من ضمن الأهداف خدمة المجتمع، ووجد أنه بخيل في
الوقت والجهد، وليس شهياً بالمرّة، وجب التراجع فوراً.

وإن كان من ضمن الأهداف إنجاب أبناء صالحين، وهي -أي
العروس- ليست قدوة بأي حال من الأحوال، لا تقرأ، لا تتقف، لا
تصاحب الصالحات، ولا تحب الخيرين، وجب أن تكون هناك وقفة، بدلا
من أن نتم الموضوع، ثم نندم بعد ذلك.

وكذلك إن كان الهدف الجنة، وأحدهما لا يصلي ويتغافل عن ذلك،
كان الهدف أصعب في الإدراك، وغالبا ما سيتأخر عنه الزوجان إن رضا
بهذه الحال.

المهم أن الهدف ملك للزوجين، من المفترض أنها قد تشاركاه في بدء
اختيارهما لبعضهما بعضا، والحب كثيرا ما يُعمي المرء عن مناطق حيوية في
الارتباط، وقد تكون جوهرية، وسببا في الانفصال بعد ذلك.

ومن المهم مراجعة الهدف قبل تحديد ليلة الزفاف وإخراجها، لأن
إخراج ليلة الزفاف على أكمل وجه، له ارتباط وثيق بالهدف.

٣- اعتبارات سعادة الأهل:

ليلة الزفاف ارتبطت في الثلاثة عقود الأخيرة، بعدة مراسم اجتماعية
وأعراف، لم تكن معروفة من قبل.

لطالما كانت هذه الليلة هي ذروة سنام الفرح عند الأهل والزوجين،



وكانت تتم بمراسم بسيطة وغير متكلفة، يولم فيها للأصدقاء والجيران والمعارف، وغالبا ما يكون ذلك في بيت أحد العائلتين، أو في أقصى تقدير.. الحي أو الحارة، إلى أن أطلت علينا عادة تنفيذ هذه المراسم في الفنادق، أو دور القوات المسلحة، أو القاعات الخاصة عامة.

وارتبطت سعادة العروس والأهل بالبذخ والإنفاق في هذه الليلة، وكذلك بأن يتدخلوا في الكثير من التفاصيل إكراما لأبنائهم وبناتهم، فتجد كثيرا من الأمهات يحبين أن يشتري لبناتهن أغراض الزفاف، ويتقين لهن الفستان، ويتسوقن لتفاصيل الفرع، ويأخذن على عاتقهن التفاصيل، وكأنها ليلتهن الخاصة، وبصراحة أرى أنه من البرّ إعطاؤهن ما يُردن، وإشباع رغبتهن، دون اتباع في شيء يغضب الله، أو يكلف العريس ما لا يطيق، أو ما هو غير متفق عليه.

أما عن تفاصيل الفرع، فقد سألت شبابا كثيرين مقبلين على الزواج، ماذا تخططون لليلة الزفاف؟ فقالوا لي، لا نريد سوى فعل السنة وواجب الوليمة، ثم إذ بي أحضر أفراحهم، فأجد بها كل ألوان الأفراح من رقصات ودي جي، وإلقاء لبوكيه الورد، و..و.. وعندما أسألهم، ماذا حدث؟ يقولون، ضغط الأهل!!! ولذلك وجب على العروسين سؤال الأهل، ماذا تريدون من ليلة الفرع، وما معايير السعادة التي ستحققها لكم هذه الحفلة، هل هم المعازيم، أم القاعة، أم الرقص.. أم.. أم.. أم..؟

٤- ماذا نريد من الفرع وحفل الزفاف؟

وتبعاً لذلك، فيجب أن يحدد العروسان، ماذا يريدان، وذلك له قيود



متعلقة بالهدف من الزيجة، والميزانية الموضوعة، والنظرة لليلة الزفاف.

فالميزانية شق هام، فالكثيرون يرهقون ميزانياتهم في ليلة الزفاف، فالأفراح مكلفة تصل كلفة المتوسطة في عام كتابة هذا الكتاب «٢٠١٠» إلى ٢٠ ألف جنيه، وذلك لفرح عادي متوسط، ليس به مظاهر بذخ، ومن الممكن الإيلاء بثلاث هذا المبلغ لو في بيئة مناسبة، والسفر بباقي المبلغ إلى بلد آخر، وقضاء أسبوع أو أكثر في رحلة متميزة.

والكثيرون ممن أعرف يستدينون لقضاء تلك الليلة، وذلك يضع إصرًا على متحملي النفقات، ويزيد من التحديات والتوتر في بداية الزواج، لثقل الأعباء على الزوجين وأسرتهما.

والنظرة لليلة الزفاف المشتركة بين الزوجين هامة جدا للمراجعة، فلأن الإعلام والأعراف قد زرعت في أذهان الكثير من البنات، أن هذه الليلة هي ليلتها لتتألق، وتهزم بجمالها وتألقها كل من حولها من النساء، لتظهر في أجمل صورة، والكثيرات لا تلبس الحجاب قبل الزواج بحجة أنهن سيخلعن في الزفاف، أو يخططن لخلع الحجاب في الزفاف، وتقول إنها ليلة واحدة، وإنها ليلتها، وحقها في الظهور مرة واحدة أمام الناس في ليلة لن تنسى.

وعلى النقيض، معظم الشباب يتعرضون للضغط في هذه الليلة، هم لا يريدون إلا أن تمر بسلام، ولكن الضغط الاجتماعي يجعلهم يستسلمون لما سيكون من مراسم لا يريدونها في ليلتهم، ولا يتمنونها لأنفسهم.



فبات من الواضح المكاشفة، ووضع اتفاق بين الزوجين على هذه الليلة، وما يريدون منها، وبعد تحديد النطاق، عليهم العمل عليه وإقناع الأهل بما اختاروه لسعادتهم.

مع مراعاة أن القيد الأهم والأخطر، هو أن هذا الزواج من المفترض أنه قد بدأ في معية الله، فكيف بنا إذن نخطط الخطة لإغضابه في أول ليلة؟! وكيف بنا إذن نجعله أهون الناظرين إلينا؟! فحذار من هذا.

لن أدخل في أحكام شرعية حول شرعية الاختلاط، والرقص المختلط، وكشف الحجاب، ورفع الحياء بالتقبيل بين الزوجين أمام الملاء وعلى التسجيل والتصوير فهذا ليس من تخصصي، ولكن بداهة تتعارض مع الفطرة السليمة تقبل مثل ذلك.

٥- تحضيرات العريس:

بالتأكيد لست هنا لأتكلم عن حفل توديع العزوبية، ولكن أبدأ الكلام بالاستعدادات التي يجب على الزوج الأخذ بها قبل ليلة الزفاف.

1 تعلم فقه الزواج والطلاق:

وذلك من الأهمية بمكان، لأن الكثيرين يقعون في محاذير تتعلق بالزواج والطلاق، ويقعون في الطلاق دون أن يعلموا ذلك، وذلك لشيوع اللفظ بـ«عليّ الطلاق بالتلاثة» في العامة، واستدراك الشيطان للرجل لقولها، ولذلك وجب التحقيق.

وكثيرا ما يعد الرجل وعودا لا تتحقق بعد الزواج، أو يضع على إصره



ما لا يستطيع تحقيقه من مؤخر صداق أو خلافه، فوجب عليه الاستعداد لما وعده به.

2 استقلال ذمة الزوجة المالية عن ذمته المالية:

وهذا هام؛ لأن الكثيرين يختلط عليهم وضع الذمة المالية، ويتعاملون مع الزوجة على أنها تابعة له ولميزانيته، وأن ما معها يجب أن ينفق في البيت، وهذا ليس صحيحاً، وفيه اختلاط للحقوق والواجبات.

إن أي مساهمة للزوجة في المنزل، تعتبر فضلاً منها، ولا يجب أن يضع الزوج الذمة المالية لزوجته رهن تصرفه، أو في حساباته.

فمثلاً إن كان لها سيارة خاصة، لا يجب أن يبيع سيارته ليشعر باستخدام سيارتها، متقولا إن سيارة واحدة في البيت تكفي.

وإن كان لها شقة، وأرادت بيعها وشراء غيرها، لا يجوز له أن يتدخل في مثل هذا القرار، إلا إن سأله النصيحة، وهكذا، ولأنني رأيت مظالم كثيرة حدثت بسبب هذا المفهوم الخاطئ، فأحببت التنويه.

3 النظر إلى حقيقة أن الزوجة شريكة في المنزل وحقيقة مسئولية الرجل والقوامة:

وذلك لأنه بإتمام ليلة الزفاف، تنتقل القوامة من الولي إلى الزوج بالكامل، ويصبح الزوج هو القائد في هذا الكيان الجديد، أو المنزل المؤسس، وهو في موقع المسئولية، والتي لن ينجح فيه إلا إن نجح في كسب



ود شريكته وصاحبته في هذا المنزل، ولأننا في مجتمع شرقي، فالعادات هي ما تحكم، ونجد أن الكثير من الرجال يسيئون استخدام هذه القوامة وهذه المسؤولية، فيضعون الزوجة محل اختبار، لمجرد اللهو والعبث بهذه المسؤولية، وأرى أن هذه سادية لا مكان لها في البيوت الناجحة، وضعف في الشخصية، ويعكس عدم ثقة في النفس أو في الاختيار، ولذلك على الرجل أن يعلم دوره، ودور زوجته في هذا المنزل وأنها شراكة قبل كل شيء.

3

الزوجة ليست تابعة للعائلة، ولن تكون أنت أيضا تابعا

لعائلتها:

جعل الزواج وُشْرَع لتأسيس بيت مستقل جديد، فيه ما فيه من حسنات المنزلين أو العائلتين، وامتداد لهما، وللتعارف والتآلف، واكتساب الجيد والجديد.

والكثير من الأزواج يخلطون الامتداد الطبيعي للعائلة الأم، بالتبعية الكاملة والخضوع للعائلة الأم، ويريدون إخضاع زوجاتهم لهذه التبعية، بجعلها جزءاً من كل، والحقيقة أن الزوجة لأهل الزوج، كما هو الزوج لأهل الزوجة، الاثنان أحرار في وضع قواعد التلاحم والتراحم، وليس إلزاما على أحدهما متابعة الآخر، والعلاقتان مستقلتان عن علاقة أحدهما بأهله، وإن كان الأفضل أن يبرّ كلاهما أهل الآخر، ليتعلم أبنائهما ذلك، وهو فضل في كل الأحوال.

المشكلة أنه في العائلات المتناسكة، كثيرا ما يضعون شرطا على العنصر



المنضم التبعية للأصل، وهذه العلاقة لا تستقيم، بل وتأتي بنهايات سيئة في غالب الأمر، لأنه وضع معوج، إن قبله أحدهما لفترة لن يتعايش معه الزوجان لكل الوقت، ومع ذلك فإني أشجع الزوج أن يبادر لصلة رحم زوجته، وسوف تتبعه هي مع أهله دون ابتزاز لمشاعرها، أو مساومة لفعل المثل.

5 تبعية الزوج لأهله وطاعته لوالديه:

وهناك مشكل إضافي له علاقة بتبعية الزوج لأهله، وطاعته لوالديه، صحيح أن عليه طاعتهما، ولكن ليس فيما يهدد زواجه واستقلال بيته، وإلا جلب على نفسه الخراب والثبور، وعلى أهل الزوج الحد من التدخل في شؤونه الخاصة، ومعرفة أن هذا الكيان مستقل، وأن عليهم الدعم والاستشارة فقط فيما يخص خصوصيات هذا الكيان الجديد، وبالطبع بأي حال من الأحوال على الزوج مراعاة أهله وتقديمهم فيما يخصه هو شخصيا، مادام ذلك في غير معصية الله، أما فيما يخص بيته، فعليه أن ينفذ ما يتفق عليه مع من تشاركه فيه، دون إغضاب أو عقوق أهله.

6 تقوى الله في الزوجة:

تقوى الله مفتاح كل ضيق، وباب للفرج، هذا حقيقي، وفي الزواج، نظراً لمشكلة أن التبعية تكون للرجل، وأن الزواج فيه من الإتيان على خصوصيات الزوجة أكثر من الزوج، حيث تجد تقيدا للحرية التي كانت تنعم بها في بيت الأهل، وتجد نفسها أسيرة مع رجل أقوى بنية وأشد



عزيمة، ونظرا للتبعات الاجتماعية للزواج التي تلحق بالمرأة أكثر مما تلحق بالرجل، كإلحاق لفظ مطلقة وما لهذا اللفظ للنساء من توابع سلبية في المجتمع، أمام الرجل الذي لا يضره مثل ذلك اللفظ أو يعيبه في مجتمعاتنا، فعلى الرجال تقوى الله في النساء، والرفق معهن، والاستعداد النفسي لامتناع التوتر الناتج عما سيكون بعد ليلة الزفاف، وإزالة مخاوفها منه، والمبادرة بحسن السلوك والمعاملة، ورد الإساءة إحسانا، وتجميل الكلام، والمبادرة بالهدايا، والعطايا، وعدم إثارة الغيرة، وعدم انقطاع المعاملة الجميلة التي بدأت منذ الخطبة والعقد، ومراقبة الله في جميع الأعمال.

7 الاستعداد للنجاح في اختبار المقارنة:

بدون شعور من الزوجة، سيوضع الزوج في موضع مقارنة مع أبيها وإخوتها، وسيكون عليه التصرف بطبيعية، وتجاوز ذلك الاختبار.

لو تذكرنا أن هناك فترة للتطبيع في أثناء الخطبة والعقد، تتعود فيها الزوجة على الزوج، ولكن الاختبار الفعلي والمحك يبدأ بعد الزواج مباشرة حيث تتكشف الأقنعة وتزول الحواجز، وعلى الزوج أن يعبر هذا الاختبار بأكبر قدر ممكن من المكاسب، حيث يثبت لزوجته حسن اختيارها، ويؤكد لها أنها قد فازت به كما فاز هو، وذلك عن طريق ثلاثة أشياء.

👉 الأول: التصرف على طبيعته، بحب، ولطف، وأن يستمر في إظهار أحسن ما فيه.

👉 الثاني: وذلك عليه تعلمه في أثناء فترة العقد، تطبيق خير ما تعلمه



من أبيها وأهلها في إدارة المنزل، لأنه بالتأكيد يوجد لديهم الجيد الذي يستطيع تعلمه واكتسابه في منزله.

الـثالث: تركها على راحتها كما كان والدها يعاملها في منزلها، دون وضع قيود جديدة، قدر الإمكان، ودون إفساد لهوية البيت والأسرة الجديدة.

8 الاستعداد الجسدي:

وذلك بنظافة البدن وإقامة سنن الفطرة من حلق للعانة، وتقليم للأظافر وتصفيف للشعر، ونتف للإبط، والاستحمام الجيد، وإزالة أي رائحة للعرق من خلال العلاج إن كان هناك احتياج لذلك.

وأيضاً يفضل ضبط الوزن، وممارسة الرياضة المعتدلة والمتظمة لفترة لا تقل عن ثلاثة أشهر متوالية قبل هذه الليلة، لما لها من آثار إيجابية على الدورة الدموية والنشاط عامة.

والابتعاد عن المثيرات من أفلام أو صور أو وسائط قبل الزواج، وللأسف تنتشر بين قطاع كبير من الشباب، مشاهدة مثل هذه الوسائط بحجة التدريب قبل الزواج، وهو يرهق الأجهزة الحيوية، ويضع تصورات غير حقيقية لليلة الدخلة.

وبعض الشباب يزين لهم أصدقاء السوء قضاء ليلة للتجربة مع أخرى، وهذا بالطبع يفسد أي بداية لبيت المفترض فيه البداية في معية الله، لأن الزوج بذلك يكون قد اتبع غير رضاه، فيتبعه ما تولى ليبارك له زيجته.



كما يجب أيضا الابتعاد عن المنشطات، أو المقويات، أو الأكلات المشتهرة بين المقبلين على الزواج، فهي لا تساعد على شيء إلا أنها قد تزيد من كمية الإفرازات، وليس من جودة اللقاء.

ومحاربة التوتر، بالنوم الجيد، والابتعاد العام عن الإجهاد والضغط النفسي قبل ليلة الزفاف.

٦- تحضيرات العروس:

العروس عليها عبء كبير جدا في هذه الليلة، أنا أتحدث هنا عن أغلب الحالات، اللاتي لم تتزوجن بعد، وتعتبر هذه الزيجة هي الأولى لهن. حيث إنهن أكثر من عليه الضغط الاجتماعي في أثناء وقبل هذه الليلة. الضغط ينشأ أولا من الأهل والأقارب والأصدقاء، الذين يضعون توقعات وهمية لهذه الليلة قد لا تكون واقعية بالمرّة!

1 ليلة الفرح.. مفاهيم وضوابط:

«أنت جميلة كما أنت» ولذلك اختارك زوجك، تأتي ليلة الدخلة ومعها ضغط اجتماعي يتعدى حدود المعقول على العروس، فيضعها في مأزق المقارنة بالغير، وأن عليها أن تكون أجمل الموجودات بالحفل، وأن تتفوق على من حولها وكأنه صراع لإثبات الذات!

والحقيقة ببساطة أن الليلة ليلتها، وأن زوجها يراها أجمل الجميلات على كل حال فلا داعي للمبالغة.



حدود المعقول في ليلة كهذه الليلة، هو ما تستطيع أن تفعله مرة في الأسبوع على أقصى تقدير، وبالطبع ليس أكثر مما ستخرج به بعد الزواج أو قبل مع زوجها أو ما تقبله من زينة في الأماكن العامة.

ففي الكثير من الأحيان عندما أذهب لحضور الأفراح، لا أعرف العروس من كثرة التغير الذي طرأ عليها في الزفاف، من مساحيق تجميل وتبييض للبشرة ومغالة في الزينة، والغريب أن هناك أعمالاً وتجارة رائجة تعنى بالتجميل هذه الليلة دون غيرها، وكأنها الليلة الأولى والأخيرة فيما يخص السعادة بين الزوجين.

مفهوم ليلة العمر هو مفهوم منقوص، اخترعه بعض التعساء لهذه الليلة، حيث مثلوا في أذهان العرائس والفتيات أن هذه الليلة هي ليلة تقليدها وسام شرفي مجتمعي، وأنها آخر ليلة سعيدة لهم في الحياة، ولذلك أسرفوا في إخراجها، والحقيقة أن هذه الليلة هي ليلة البداية، وأن الطبيعي والمتوقع أن الزوجين بإمكانهما جعل كل ليلة آتية أحلى وأجمل من أول ليلة إن أرادوا، ولذلك زينة يوم مبالغ فيها قد تزيد من توتر الزوج، وتضع للزوجة جمالاً زائفاً غير مدرك فيما بعد ولن يتكرر، وللأسف يوزع هذا الجمال على الحاضرين، ويزيد من توتر الزوج، فهل يستطيع الوفاء بهذا المستوى (المصطنع) من الجمال فيما بعد؟!.

ولذلك فالبساطة، وما هو في حدود المتاح، وما ليس فيه إسفاف أو خروج عن العادة أفضل للجميع ومريح أيضاً نفسياً وذهنياً ومادياً ومقبول اجتماعياً.



2 مشاركة الزوج فيما سبق من مسؤوليات:

بالطبع ما ذكر في حق الزوج من تحضيرات، يجب أن تساعد عليها الزوجة، وتكون معينة له عليها، وكذلك يجب على الزوج إعانة زوجته فيما يخصها من تفصيلات، وفي النهاية كل مخاطب حسب مسؤولياته والمتوقع منه.

3 تحديد الأولويات ومشاركة الغير:

«أصلها اتجوزت» تقال كثيرًا على النساء حديثات الزواج بعدما يبدو تقصيرهن بينًا في أعمالهن الحرفية أو الخدمية، أو في الدراسة، أو في أداء الواجبات الاجتماعية أو عند انقطاعها عن صداقات نشأت في ظروف طبيعية جدًا، من دراسة وأعمال وجيرة وممارسة للرياضة.

ويحدث هذا غالبًا للنساء دون الرجال، فالرجال عادةً ما ينجحون فيما تفشل فيه النساء من إدارة لتوقعات من حولهم من شخصيات وكيانات اعتبارية متضررة سيؤثر عليها قرار الزواج.

ولذلك نجد الكثير من النساء يسقطن من حسابات الإدارات العليا في الترقيات المستحقة، أو تسحب منهن أعمال وأدوار قيادية وريادية في المجتمع إذا تزوجن أو ارتبطن، وهذا بالطبع يُشعر البعض منهن بعدم المساواة وضياع الحقوق بعد الجهد المبذول، والحقيقة أن هذا يحدث لعموم الحالة، وأن هذا تصرف الغالبية من النساء في أثناء فترة الزواج، حيث يحدث أفول غير مبرر وانكماش في الحركة ومحدودية في العلاقات العملية



والاجتماعية وقلة في الإنتاج.

والتضحية هنا أن تحدد المرأة قبل الخوض في موضوع الزواج أولوياتها وتأثيرها على عوالمها المختلفة، ثم إدارة توقعات كل من هذه العوالم حسب درجة التأثير، فإن كانت ستقطع علاقتها بالأعمال الخيرية المختلطة مثلاً بسبب الزواج، فعليها أن تحدد ذلك مع الأعمال التي هي مرتبطة بها بالفعل، وأن تسلم أعمالها بالكامل لمن سينوب عنها، وتحدد تأثير الزواج وتوضّحه للمشاركين معها في هذه الأعمال حتى يحترموا خياراتها، وكذلك بالطبع فيما يخص العمل أو الحرفة والعلاقات الاجتماعية والعائلية وغيرها. فعلى النساء احترام هذه العوالم وهؤلاء البشر وتحديد ما سيكون جزءاً من إدارة الأولويات والتوقعات.

4 الخروج من لعبة المقارنات وعدم المقارنة:

لن تكسب الزوجة -أيًا كان استعدادها السابق للزواج- المقارنة مع أم الزوج، من حيث إرضاء متطلباته اليومية وإشباع ذوقه في الأكل وتوفير جو مريح له في المنزل، إذا تمت مقارنتها بها في أول مرحلة من مراحل الزواج.

لذلك يجب على الزوجة أن تتجنب مسألة المقارنة بين زوجها وأبيها أو الرجال الذين سبقوه في عالمها من أخوال وأعمام وأخوة، رأتهم في منزلها وعاشتهم ورأتهم يتصرفون على طبيعتهم.

الزوج هو رجل قد اختارته بعناية، ذو شخصية جديدة ومستقلة، وهو



في أول الزواج محدود الإمكانيات، قلما تجد من يستطيع في مستهل حياته مكافأة المستوى المعيشي المتاح في بيت الأب، أو مكافأة طريقته في التعامل في منزله، قد تكون له عادات مختلفة وأسلوب مختلف وطريقة تعبير عن المشاعر ومعايشة مختلفة، عليها أن تتعود عليها دون محاولة المقارنة غير العادلة بين الاثنين.

5 الاستقلال يبدأ من هنا:

المراحل السابقة لليلة الدخلة، لا تخول الزوج الولاية على زوجته، والولاية لا زالت مسؤولية الأهل، ولا زالت الزوجة في مرحلة التطبيع مع الزوج وتابعة لمنزل أهلها..

في ليلة الدخلة، تنتقل الولاية إلى الزوج، أي تستقل المرأة لأول مرة في كيان مشترك مع الزوج، هذا الكيان من المفترض أن يكونا قد أخذوا الوقت الكافي في بيان تفصيلاته وآليات التعامل فيه، والمعايشة بين الزوجين والاتفاق على ذلك.

والالتزام بهذا الاتفاق يخلق هوية المنزل الجديد، في استقلال ومنحى عن حياة الأهل، آخذين أفضل ما في الاثنين، وموفقين أو مؤلفين لمنهج يأخذ خيري المنزلين، ويتوافق مع طبيعتهما واحتياجاتهما كزوجين..... ويكون سر الخلطة في هذا المنزل المستقل الجديد، هو ما توافق عليه الزوجان واتفقا عليه واختاراه بمحض حريتهما واختياراتهما، ولا يحق للأهل التدخل فيه أو في خيارات الزوجين، إلا إن طلبت النصيحة دون



تجاوز حق النصح، أي أن الأهل منذ لحظة الزواج، ليس لهم حق الثواب والعقاب.

ولذلك، ولحفظ هذه الهوية والاستقلال وحمايتها، على الزوجين منذ لحظة غلق الباب عليهما أول مرة، تحديد العلاقة مع الأهل وفق الوضع الجديد.. والجزء الكبير يقع على عاتق الزوجة التي تشعر أنها أُلقيت في بحر لا قرار له من المسؤوليات الجديدة، فتهرب إلى بيت العائلة طلباً للنجدة، والكثيرون من الأهالي عن طيب خاطر يعرضون هذه المساعدات، وهم لا يعلمون أنهم يهددون استقلال الكيان الجديد، ويقضون على أساسه قبل أن يُبنى، وكثيراً ما أرى شباباً متزوجين زائرين لمنزل الزوجية وضيوفاً عليه، بينما هم مقيمون عند بيوت أهلهم وكأنهم لم يتزوجوا بعد، وترى الأهالي هم من يملكون زمام التحكم في مصير البيت الجديد الوليد، ومتى يرجعون إليه، ومتى يبيتون فيه متروك للأهل البتّ فيه.

ولأن ذلك غير صحي لاستقلال البيت الجديد، ولأن الشكوى كثيراً ما تأتي من الزوجات لطول مكث الزوج في العمل، وأنها لا تحب قضاء الوقت وحيدة في المنزل، وتفضل «الونس» في بيت أهلها، فهذا مضر للزواج وليس مفيداً لها أو له.

فعلى الزوجة قبل ليلة الدخلة أن تزور منزل الزوجية، وتتعود على أركانها وتصنع لنفسها جواً فيه، بأن تضع فيه أشياءها في موضعها المفضل، وتضع موسيقاها المفضلة وكتبها المفضلة ومكاناً خاصاً للمكالمات الهاتفية، وتختار وضعاً مريحاً للتلفاز والتمرينات الرياضية، وأي هواية تفضلها،



تخلق جواً لها داخل المنزل وأن تجعل ذلك هو مخرجها ما بعد ليلة الدخلة، إن تأخر زوجها أو أحست بالوحدة، وهذا طبيعي في أول الأمر، وأن تقنن زيارات الأهالي من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً على الأكثر، دون إلقاء مسئوليات إضافية عليهم.

ثمرة هذا سيشعر بها الزوجان، عندما يرزقهم الله سبحانه وتعالى بأبناء، ويرون من حولهم زيجات دمرت بسبب تدخل الأهل الزائد عن الحد، والذي يفتحه لهم الزوجان في أول زيجتهم بعدم متابعة ما سبق.

وبالطبع بما أن الكيان الجديد مستقل، وهذا الكلام للزوج والزوجة على السواء، فعليهما حفظ السر وعدم مشاركة أي مما يريانه من شريك حياتها مع أي أحد أياً كان، وأياً كانت بساطة الموضوع، ويكفى الرد على كيف حال زواجكما: الحمد لله.. نعم الزوج.. أو نعم الزوجة، لأن بحمد الله تزيد النعمة، ويتم تغيير الموضوع على التو.

٦ المسؤولية الجديدة والانتماء:

كنتيجة مباشرة للاستقلال، تأتي المسؤولية، فلا استقلال بدون ثمن، فكما أن الرجل عليه أدوار في هذا الاستقلال ومسئولية أو مسئوليات عدة، أولها النفقات وآخرها المشاركة في الأعمال المنزلية، فالمسئولية الملقاة على الزوجة أصعب في نوعها، حيث إن مسئوليات خارج المنزل حسب تقاليدنا الشرقية، إدارتها من حق ومسئولية الرجل، وتنفيذها يتشارك فيها الاثنان، أما عن مسؤولية ما هو داخل المنزل فهو مسؤولية المرأة من الناحية الإدارية،



والتنفيذ شركة بين الاثنين.. الزوج والزوجة.

هذه المسئولية كثيرًا ما وجدتُ الحديثات عهد بالزواج يشفقن منها، ويتهربن منها بالاستعانة بالأهل وطلب الخادمة، وذلك فيما رأيت يأتي من أمرين رئيسيين:

✓ الأول: ألا تكون الفتاة مشاركة في مسئوليات بيت أهلها، ويحدث ذلك كنتيجة طبيعية للمسئولية الجديدة الملقاة على عاتقها دون تدريب أو تجهيز، وحل ذلك أن تتدرب قبل الزواج.

✓ الثاني: أن يكون تأثيث المنزل وحجمه أكبر من استطاعة الزوجين الحفاظ عليه ومراعاته، ولذلك لا يفضل أن يبدأ المنزل بأكثر مما يحتاج الزوجان.

ولذلك يجب على الأهل - في هذه الحالة - دفع الزوج والزوجة وتدريبهم على تقبل المسئولية، ودفع ورفض طلباتهم و«مسكتهم» في طلب المعونة، وعلى الزوجين الاعتراف بالمسئولية وتحملها، كما يجب وضع الجهد اللازم لمواكبتها والعمل لإنقاذها دون مغالاة وبمعاونة أحدهما الآخر.

7 المصارحة:

يجب على الزوجة، التي تعودت التجميل فيما سبق ومشاركة الهام فقط مع زوجها، المصارحة التامة والتعود عليها مع الزوج، دون أن تكتن أسرارا أو مشاعر.

أن تتعود أن تكاشفه بأدق خواصها (ما يسعدها، ما يبهجها، ما يجعلها



تنثني، ما يغضبها، تصرفاته المزعجة حتى يقومها.... إلخ) ويكون ذلك بالطبع باختيار الوقت والزمان والمكان المناسب لذلك، فكثير من الزوجات حديثات العهد بزواج يكتمن خواصهن ويصبرن على كثير من الاستفزازات، ويحدث عندهن حوارات داخلية كثيرة مضرّة بالزواج، ومضرّة بهذا الكيان الجديد، وتهدد عرش الحب، والتفاهم بينهما، ولو كانت قد اختارت الكلمات، وقالتها قبل فوات الأوان لكان للأمّر شأن آخر.

8 كله إلا:

منذ بدء الزواج، ومنذ استقلال الزوجة مع زوجها، يظهر ما هو عليه حقًا وصدقًا، وهناك من الرجال من يجيدون التمثيل في فترة الخطبة وكتب الكتاب، دون أن يعرفوا، وهذا لا يستمر طويلاً بعد الزواج..

يجب أن تستعد المرأة لاستقبال الوجه الحقيقي لزوجها والتعامل معه، بالطبع كل ما ستجده أو جلّه سيكون خيرًا بإذن الله، ولكن هناك حد يجب أن يظل محفوظًا للمرأة وهو حد الكرامة.

فلا يجوز لها أن تترك الزوج يهين كرامتها، أو يذكر أهلها بسوء في غيبتهم إلا وتأخذ موقفًا، وتشارك وليّها في التو واللحظة في هذه الظاهرة عند حدوثها دون الدخول في صراع مباشر أو الرد بمثل ما قال؛ لأن ذلك إن بدأ لن ينتهي.. إلا بسوء..

9 التجهيزات الجسدية:

كما أن على الرجل عمل سنن الفطرة، فعلى المرأة أن تقوم بالمثل، وإني



لأتعجب مما أسمع اليوم من تدخل إحصائيات التجميل (البادي كير) في مساعدة الزوجة على التجهز لزوجها، بصراحة... هذا غير مقبول، فالأصل أن المرأة تستطيع العناية بجسدها وحدها، وتقيم سنن الفطرة منذ البلوغ، ولا حاجة لإعانة أحد على ذلك، وإن كان يزيد على المرأة ثلاثة أشياء:

الأول: ترطيب البشرة وتعطيرها وإزالة الزوائد الجلدية ومحاولة إخراج البشرة في أنضر صورة، وكذلك العناية بالأسنان.

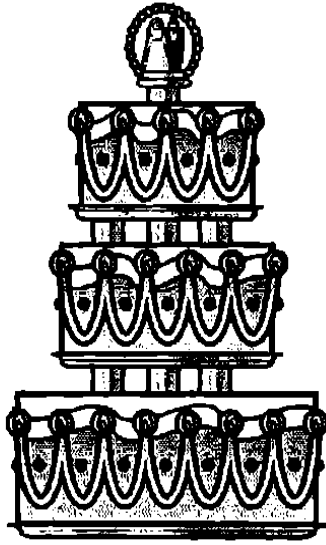
الثاني: إدارة الحيض، وذلك عن طريق إدارة توقعات الزوج ومصارحته، وليس عن طريق أخذ أدوية لترحيل وقته، ثبت ضررها على الهرمونات ومزاج المرأة إن تعاطتها لغير حاجة، لأن الحيض إن وُجد، عطلّ عملية الجماع في ليلة الدخلة، ولكنه لا يمنع التمتع واستقلال الزوجين، ولذلك فتحديد ليلة الدخلة من الممكن أن يتم بشكل تقديري في وقت غالباً ما تكون المرأة فيه غير حائض، ولكن إن جاء الحيض على غير المتوقع، فعليها مشاركة زوجها في ذلك، لأخذه الاحتياطات اللازمة وإدارة توقعاته من اللقاء الأول بعد ليلة الزفاف.. وعلى الزوج تفهم ذلك، فلن يطول الأمر لأكثر من ستة ليال على أقصى تقدير.

الثالث: يفضل أن تقوم المرأة بتمرينات ليونة ويوجا قبل الزواج بفترة كافية، لإعطاء فرصة مثلى لزوجها ولنفسها للاستمتاع،



والاستمرار عليها بعد الزواج لفائدتها العظيمة حتى في أثناء وبعد الحمل والولادة.

٧- في الفرح:



يغالي الكثيرون في الاحتفاء بليلة الفرح، وقد ذكر الدكتور جلال أمين في كتابه الرائع «ماذا حدث للمصريين؟» حقيقة ما حدث من تحول في مظاهر الاحتفال بالأفراح والمغالة الزائدة التي تراكمت خلال الأربعة عقود الماضية، وهي حقيقة، حيث إن ليلة الفرح فيما سبق لم يكن يتجاوز الاحتفال بها وضع سرادق أفراح عند بيت العروس أو في الحي أو اختيار فيلا من الأعيان في إحدى العائلتين أو بيت فسيح لضم المهنيين والمعايير، وكان غالباً ما يكون منفصلاً حيث تحتفل النساء وحدهن، والرجال وحدهم.

وتطور الأمر مع دخول فكرة الفنادق ثم دور القوات المسلحة، ثم إيجار الفيلات في المدن الجديدة، واستمرار شكل الاحتفال القديم في الأحياء الشعبية والفقيرة فقط، مع زيادة رش البيرة والمخدرات في بعض الأحيان، وحضور الرقصات أو الدي جي كعنصر رئيسي للفرح، حيث يرقص الشباب من الجنسين وغالباً ما يطلب من الزوجين الرقص سوياً، أو في وسط الحضور، مع واقع التأخر المبالغ فيه الذي يستمر إلى ما بعد منتصف الليل، وقد يصل إلى الفجر.

وكذلك زادت التفاصيل في الأفراح التي فيها اتباع أعمى للغرب،



وعادات لا نعرفها، كالقاء بوكيه الورد، ونقل الدبل من يد إلى أخرى، والصور منذ الصغر، والمقرمشات ذات الطعم الرديء التي توضع على طاولات المعازيم، والتي أمقتها بشدة، وكل التفاصيل التي أصبحنا نراها في الأفراح، وأتحدى أن يخبرني أحدهم ماذا تعني، وماذا نريد بها؟ وهل هذا حقاً ما يريده العروسان وأهلها؟؟ وبرؤيتها تتمثل لي بشارة النبي ﷺ، «وإن دخلوا جحر ضب لدخلتموه وراءهم»، متكلما عن أمتنا وهي تتبع سنن وأفعال من قبلنا، من أمم بائدة!

وكرر فعلٌ لهذا الشكل الفج، خرج علينا الفرح الإسلامي، الذي هو تحويل لشكل الفرح المصري القديم، بإزاحة الأغاني المصرية المعروفة، وإنشاد الأناشيد الإسلامية، وجعله في المساجد أو في قاعات منفصلة، والذي لم يكن موجوداً على هذا الشكل الصريح، نظراً للاعتدال السابق في أسلوب إقامة الأفراح، الذي لم يكن فيه حرج شرعي صريح، أو عدم عمل فرح من الأصل والذهاب مباشرةً إلى شهر العسل.

كل ذلك أدى إلى وجود خيارات جمّة أمام الزوجين، للاختيار منها، مع وجود ضغوط اجتماعية كثيرة ومادية أيضاً؛ لأن كل خيار له ثمنه، فتأجير قاعة يختلف عن أخرى، وتأجير قاعتين أكثر غلوًا وإطعام مائة غير خمسمائة، وطلبات الأهالي لا تنتهي، لذلك يجب على الزوجين الرجوع لأصل الغرض من الفرح والزفاف.

والأصل في الغرض من الفرح والزفاف هو:

الإشهار: أن يعرف الناس أنه في هذه الليلة سينتقل الزوجان إلى



بيتها الجديد، للاستقلال بكيانها.

الإيلام: أن يأكل الناس وأن تقام سنة الوليمة احتفالاً بهذا الحدث، ولو قل الطعام، وللعلم لا يوجد طعام محدد لإقامة هذه الشعيرة، فهي ليست كالعقيقة مثلاً مطلوب فيها التضحية أو يفضل فيها طعام على طعام.

إشراك الناس في الفرح وإقامة مظاهره: وذلك عن طريق استخدام مظاهر الفرح البسيطة (واضربوا عليه بالدف) للإعلان عن أنها ليلة يفرح فيها الناس.

أن يبدأ من دور عبادة عامة: «واجعلوه في المساجد»، وذلك لإثبات أن هذا الزواج خارج من أصل رباني وأن هذا مبدؤه، وأنه ليس أصلاً حيوانياً شهوانياً.

ومن ثم، فعلى الزوجين إقامة فرح في هذه الحدود، واختيار ما يناسب لتحقيق هذه الشروط الأربعة، مع العلم أنه:

- ١- لن يرضى جميع الناس ولو صرفت كنوز الأرض في هذه الليلة.
- ٢- لا تجعل الله أهون الناظرين إليك في هذه الليلة.
- ٣- لا تفعل في هذه الليلة ما لا تفعله عادة.. ففي فرح لأحد الأصدقاء كنت جالساً مع زوجين قد حضرت فرحهما من قريب، وقاما لرقصا في فرحهما، وعندما طلبت الزوجة من زوجها أن يقوموا ليرقصا في الرقصة الثانية للعروسين أصحاب الفرح، رفض الزوج وتأفف من هذا الطلب، وعندما سألته لماذا؟! قال لأنها



ليست عادتي!! فقلت سبحان الله! ولماذا فعلتها في زيجتك
وفرحك؟ قال هذا شيء وذاك شيء آخر!

بصراحة.. لا أعرف ما هذا وما ذاك وما الفرق بينهما، فالمرء إما أن
يرقص مع زوجته أمام الناس، أو لا يرقص، ولا يوجد بينهما فرق واضح،
وبالطبع لا أدعو الأزواج هنا ليرقصوا أمام الناس، فأنا لا أفعل هذا ديناً،
ولكن لتفاوت أفهام الناس، وقناعاتهم، أحببت أن أذكر مثلاً يوضح ما
أريد قوله، ومن شأن رفض الزوج دون أساس واضح كما سبق في المثال،
تخطيط معنويات الزوجة، التي لن تُرجع الرفض لسبب ديني، لعدم وجوده
حقيقة، وإنما ستعتقد أنها هي التي ليس مرغوباً فيها، وأنه لا يجب مشاركتها
فيها يسعدها.

٤- الوسطية والاعتدال في الإنفاق دون إفراط أو تفريط، وذلك
حسب الميزانية الموضوعة بما يحقق الهدف، ولا يجوز بأي حال من
الأحوال أن تتجاوز مصاريف ليلة الفرح أكثر من عُشر إجمالي
نفقات الزواج.

٥- مراعاة احتياجات وراحة أكابر العائلتين، باختيار مكان مريح لهم،
والإقلال من إزعاجهم والحرص على سعادتهم.

٦- صلة الأرحام: من أصول هذا الفرح أن يلم شمل العائلة في
حدث هام وجميل، وإحداث تعارف بين العائلتين، والكثيرون من
أفراد العائلات لا يرون بعضهم بعضاً سوى في مثل هذه
المناسبات، فلا تحرموهم من ذلك.



٧- الذوق المستخدم في الموسيقى يعكس ذوقك أنت وزوجتك، وليس ذوق الدي جي، فاحرص أن تعكس هويتك وهوية الأسرة التي تكونها من خلال المحتوى الثقافي الذي تعرضه.

٨- في كثير من الأحيان، يكون التأخير على غير رغبة المدعويين، فاحرص على إرضاء القطاع الذي يجب أن يعود باكراً، وحاول ألا يتأخر الفرح لما بعد منتصف الليل.

٩- لا شيء يستحق الاستدانة لأجل إتمام الزفاف، لو لم تملك المال اللازم أقم الحد الأدنى أو أجل الوليمة، واكتفِ بالإشهار.

١٠- لن أذكر الضوابط الشرعية للأفراح؛ لأنها ليست مجال الكتاب وليست تخصصي، لأنني رأيت أن ما يناسب عائلة، لا يناسب الأخرى وفهم الشرع والالتزام به يختلف من عائلة وشخص إلى الآخر، ولكن على الزوجين تحري ما يروونه مناسباً للبدء.

ومن الأفضل بعد الاتفاق على الملامح العامة للفرح، وتحضير لائحة المعازيم وتحديد الوقت والمكان والبرنامج والتفاصيل المطلوبة والميزانية، أن تسند إدارة هذه الليلة لشخصية اعتبارية أخرى غير العروسين كأفضل صديق له أو صديقة لها أو أحد إخوتهم، أو فريق عمل من الأقارب والأصدقاء، لأن ضغط تفاصيل هذه الليلة يفسد ويكدر أي عريس أو عروس في أثناء فعاليتها، ومن الهام حمل الهم النفسي عنهما.

«لذلك يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته ويكونان جسداً واحداً»

الكتاب المقدس، تكوين ٢: ٤٢



٨- بعد الفرح:

تنتشر عادات غريبة في مجتمعنا الشرقي لا أستطيع حصرها، ولكن من أبسط المسلمات وقواعد الذوق، أن نتاج هذه الليلة وهذا الفرح أن يستطيع الزوج والزوجة أن يستمتعا بوقتها سويا، دون إزعاج من أحد، ولا أعلم لماذا يصر أهل العريس والعروس على الإقامة بجانب العروسين للاطمئنان عليهما في الصباح، أعتبر هذا قلة ذوق، وبواخة، هذا الوقت خاص بهما، لهما وحدهما، من حقهما أن يحددا، وبحرية مطلقة، من يريدان أن يرياه؟ وكيف؟ ومتى؟ لا أن تتم زيارتهما في الصباح الباكر بالإفطار والاطمئنان هل كان العريس سبعا أم....؟؟؟ وهل كانت العروس طاهرة... أم....؟؟؟ وينخرج العريس ملاءة مبقعة بدم كي يثبت الطهر...!!!

للأسف لازالت هذه الجاهلية متوطنة، وإن لم تكن بهذه الصراحة في الكثير من العائلات التي طورتها الحداثة والمدنية، ولكنها لا زالت تجري بالنظرات والإيحاءات، ورُبَّ نظرة تعكس ألف معنى!!

ولذلك، أفضل شيء بعد الفرح للعروسين، أن يتغيبا عن أهليهما أسبوعا أو أكثر، وأن يطمئناهم عن طريق الهاتف متى شاءوا، دون ضغط من أحد، وبالطبع، مهما كانت أعمال الزوج أو الزوجة، يجب أن يعزلا أنفسهما تماما عن هذه المؤثرات.

أما عن العادات الأخرى كالاصطباحة، والتي تنتشر في الريف، حيث إن على أهل العروسين دفع تكاليف إفطار قرية بأكملها، وهناك ناس يستبدون لهذا العمل، فهو من غير المعقول، ولا أعلم كيف بدأت هذه

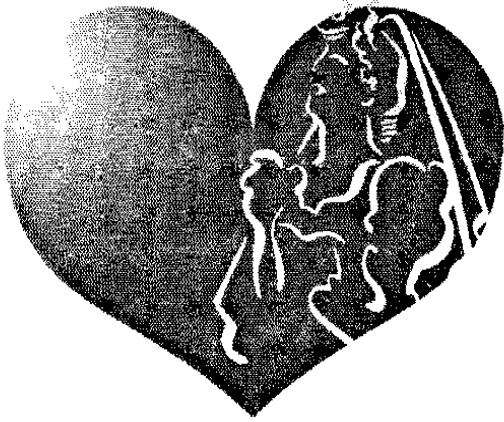


العادات، ومتى تنتهي، وكيف نخفف الضغط الاجتماعي المسبب لها، ولكنني على يقين أن هذه خطوة في سبيل التحرر من هذه اللامعقولات.

الجزء الخاص بالعروسين بعد الفرح، هو إحداث شيء من مظاهر الفرح والاستقبال عند السكن الجديد، لإعلام الجيران بقدومهم، وبدء إنشاء علاقات طيبة معهم، وإن استطاعا الذهاب إلى مكان جديد بعيد من عزل للاستمتاع بهذه الخطوة الهامة والمتممة لمراحل إنشاء الأسرة، والمنطلق الحقيقي لهذه الأسرة، فهنا نقطة الصفر، وهذه ليلة الانطلاق.

٩- خصوصيات ليلة الدخلة:

ليلة الدخلة لها خصوصيات تميزها عن باقي الليالي، منها الفرح وقد سردنا فيه ما يحتاجه، والشيء الهام الآخر هو أنها ليلة المنطلق كما ذكرت منذ قليل.



ينتهي الفرح، ويصبح العروسان وحدهما، في مكان من عزل يجمعهما لأول

مرة للأبد سويا، حيث أصبحا الآن أمام المجتمع زوجين كاملين، وأ أسرة منفصلة، وكيانا جديدا مسئولا تماما، انقطعت التبعية، بدأت المسؤوليات، الآن تبدأ العشرة، الآن أصبحا الأستاذ والأستاذة، بعد أن كانا الكابتن والأنسة.

يخطئ الكثيرون عندما ينظرون إلى ليلة الدخلة، أو الزفاف، بمضمونها الجنسي، ويقصرون تمييزها عن غيرها من الليالي أنها ليلة المعاشرة الجنسية



الكاملة الأولى، فهذا خطأ فادح، هذه الليلة هي أول ليلة يحق فيها للزوجين المعاشرة الجنسية الكاملة، ولكن ليس كل حق يصرف لتوه.

أول ما على الزوجين فعله، ليس خلع الملابس، والبدء في ممارسة العلاقة الحميمة، ولكن الوضوء، ثم التوجه إلى القبلة، وأن يكون الرجل هو الإمام، والمرأة هي المأمومة، وصلاة ركعتين من غير الفريضة لله سبحانه وتعالى.

يااااااه، أول ما على الزوجين هو الصلاة؟؟ ما معنى هذا؟؟

معناه فيه الكثير من الدروس المستفادة:

أولها: أن هذا تأكيد على أن رباط الزواج والأسرة مقدس، ومبارك من الله، والأصل في هذه الخطوة هو إعلان تبعية هذا الكيان الجديد المؤسس للمنظومة الربانية، وللدين الذي شرعه الله للبشر، والذي يؤمن به الزوجان ويتبعانه، وأن هذه الأسرة أنشئت لزيادة توكيد معنى «لا إله إلا الله، محمد رسول الله» فلا رب تتبعه إلا الله، بطريقة النبي محمد ﷺ، هذه شريعتها، وهذا منهجها، والأيام ستأتي لتؤكد ذلك من خلال تصرفات العروسين أو تنفيها.

ثانيها: أنها فرصة للزوجين لتوثيق الرباط بينهما بمحض إرادتهما، خاليين، أمام الله عز وجل، وأن يسألاه البركة، والرضوان، والأهم من ذلك العون على تنفيذ الهدف، وذلك يسمو بالهدف وهمة الزوجين، ويجعله رباني الطابع.



ثالثها: أن الرجل هو المسئول الأول عن الأسرة، وأن المرأة عليها أن تتبعه، فلكل مكان قائد، والمركب التي فيها رئيسان تغرق، كما يقول المثل الشعبي، ولذلك يتقدم الرجل للإمامة وتبعه زوجته، لإيضاح من هو القائد في هذا الكيان الجديد، وبالطبع لهذه القيادة مسئوليات وتوابع، فأينما أوتيت القدرة تبعتها المسئولية، ولتبعية الزوجة حقوق، وعليها أيضا واجبات في ضوء هذه العلاقة الفطرية.

رابعها: هي فرصة للتأمل ولرفع المعنويات، وترتيب الأفكار والأولويات، وإزالة الهم والشد العصبي، بعد الزفاف، كي يهدأ العروسان، ويرتفعوا روحيا بعد العناية المادي والمجهود الذي حدث في ليلة الزفاف، وفي المرحلة السابقة للزفاف، التي عادة ما تكون مجهدة.

أما ما يجب فعله بعد الصلاة، فأن يدعو الرجل الله عز وجل أن يبارك له في زوجته، وأن يرزقه خيرها، «اللهم إني أسألك خيرها وخير ما جبلتها عليه، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه» وقد سكت الشرع عن ماذا تفعل الزوجة في هذه الحالة، وأنا أعتقد أن عليها أن تدعو بالمثل ولكن في سرها، فعادة تكون الأنثى مرتبكة، خائفة، متذبذبة، لأنها قد وضعت في مسئولية عظيمة، وعادة يسيطر القلق على العروس، ويغلبها حياؤها، فإن استطاعت فلتقم بالدعاء، وإلا أجزأ دعاء الرجل.

وسبحان الله الذي شرع ذلك، أعتقد أن الحكمة، والله أعلم، أنه إن



وجد أمر مماثل للزوجات لشق عليهن تنفيذه لطبيعتهن الغالبة.

خامساً: لهما الليل بطوله، ولهما أيام قادمة، فعلى ما يجبان يفعلان، ولتكن تجربة العلاقة الحميمة الأولى لها خصوصيتها، ولذتها، وذكرياتها بين الزوجين، ولكن يجب ألا يتعجل الرجل النتائج، أو يصيبه الإحباط من محاولات أولى فاشلة، أو يدفع زوجته إلى أن تقيم علاقة بالغضب دون أن يمهد جيداً، وكما ذكرت من قبل، بنسبة واحد إلى خمسة، قد تكون هذه الليلة إحدى ليالي الحيض إن لم يضبطا الموعد جيداً، ولذلك عليه التكيف مع ذلك، وتهيئة الجو، وأخذ الموضوع بمرح وبهجة دون تسرع، والتركيز على الجانب الشعوري، لا الأعضاء ووظيفتها وأدائها، لأن هذا ما سيساعدكما على نبذ الضغط النفسي الناتج في هذه الليلة.

وفيما يلي، سيكون هناك جزء خاص عن العلاقة الحميمة بين الزوجين، راجع ملف العلاقة الجنسية.



المتزوجون حديثا - سنة أولى زواج

كل ما فات، كان في الأصل تحضيرا للمشروع الحقيقي، والمحك العملي سيبدأ على الفور.

ستيفن كوفي، صاحب كتاب العادات السبع للأسر الأكثر فاعلية، يقول إنه في ٩٠٪ من الوقت، تخرج الأسرة عن المسار الذي تحدده، وهذا طبيعي جدا، ولكن في الحقيقة، فإنه عندما تكون الرؤية واضحة، أين يريدون الذهاب، فإن الأمر يكون سهلا، ومتداركا للرجوع إلى المسار الصحيح، ويصبح كل فرد في الأسرة قادرا على معرفة متى يحيد عن المسار وكيف يرجع إليه.

ولذلك، يجب على الزوجين التأكد من وضوح الرؤية، إلى أين يريدون الذهاب بهذا المنزل، وشحذ النظر لهذه الرؤية على الدوام، وهذه الرؤية من المفروض أنها وضعت قبل الزواج في المراحل المشروحة السابقة، وإن لم يكن هذا قد تم، فلا مانع من وضعها الآن على نفس الطريقة المشروحة، وكتابتها، وبعد ذلك أن يستطيعا قيادة الأسرة إلى هذه الرؤية، وهذا يبدأ من أول يوم زواج أو ليلة الزفاف، وذلك بعمل خطة القيادة التي تتضمن الأولويات التي وضعها قبل الزواج، والقواعد العامة التي اتفقا عليها،



وخطط إدارة الأزمات، وتفعيل إدارة جيدة للموارد والأوقات والأنشطة المختلفة والمسؤوليات المختلفة، وهذه تبدأ بخطوط عامة، ثم تدار حسب الموقف بعد ذلك، والقيادة الماهرة تتطلب تعاوناً كاملاً من الكل للقيام بها، وتحقيق المصالح العامة والخاصة لأفراد الأسرة الواحدة، ثم تكون البوصلة التي تتحدد من خلالها المسارات والاتجاهات، وسبل تقييم الاستمرار على الطريق.

وحسب رأي الدكتور فيل ماكجرو، فإن العلاقات لا يتدخل أحد لإصلاحها، ولكن تدار، أي أن العلاقة الزوجية والأسرة منذ هذه اللحظة، مسؤولية الزوجين اللذين اختارا بمحض إرادتهما أن يبدأ هذا المشروع، وأتماً خياراتها، ولذلك الموكل لهما إدارتها حسب مقدرتهما ومعطيتهما، واتفاقاتهما، ونظمهما القيمية المشتركة.

ولذلك وجب ذكر بعض الأشياء الهامة:

* إدارة التوقعات:

✍ شكل الحب بعد الزواج.

✍ ما هو ليس من الزواج.

* إدارة العلاقة:

✍ مهمات الأسرة الناشئة.

✍ المسؤولية الفردية لكل طرف في إنجاح العلاقة.

✍ إصلاح النفس ومراقبتها لإنجاح العلاقة الزوجية.



✍ التواصل السليم لإنجاح العلاقة.

✍ طرق حل الأزمات الزوجية.

* فسخ العلاقة، الانفصال أو الطلاق.

*** ملفات خاصة :**

✍ الجنس والعلاقة الحميمة.

✍ العنف الأسري.

✍ حماية الأسرة، واجبات اجتماعية وسياسية.

وفيما يلي تتبع هذه الأقسام وسيتم مناقشة كل على حدة

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة

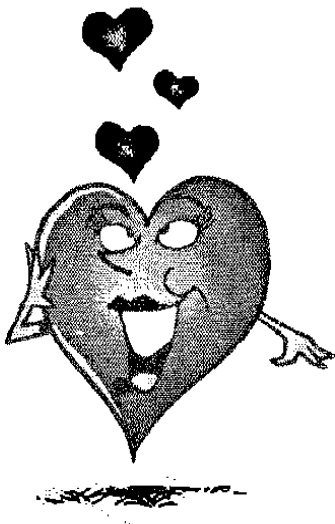


شكل الحب بعد الزواج

«الحب هو اللعبة الوحيدة التي
يشارك فيها اثنان، ويكسبان معاً أو
يخسران معاً».

يتغير شكل الحب بعد الزواج لأشكال مغايرة عما كان قبل الزواج،
فالاستمتاع بالمطاردة التي كانت من شيم المراحل الأولى، لم يعد ممكناً بعد
الزواج، ولو أن هناك ما قد يساعد على حدوث ذلك، ويتحوّل شكل الحب
للمعايشة اليومية، والحكاوي الليلية، ومشاركة الكثير في حياة الزوجين.
ولنا في سيرة رسول الله ﷺ، أسوة حسنة، في إظهار مشاعره لزوجاته،
وهذا بالطبع منذ ١٤٠٠ سنة، حتى يعلمنا أن للحب أشكالاً وألواناً، وأن
الزواج يعتمد نجاحه على:

١- الحميمية:



وهي كل ما يشمل التقارب الجسدي، وهو
خصوصية للزوجين، ويجب على الزوجين
الاستمتاع بهذه الخصوصية، ووضع شكل
صحي لها، وقد ظلم المجتمع شكل هذه العلاقة
في صورة البيوت التي تدعي أنها محافظة، حيث



لا يُعبّر أيّ من الزوجين عن هذه الحميمية أمام أبنائهم أو أقربائهم، ولا أقصد بالحميمية هنا الجنس، أو المعاشرة الكاملة، ولكن أقصد ما هو دون ذلك، مثل القبلات، والأحضان، والاحتكاك الجسدي، وقد حكّت زوجات النبي ﷺ في ذلك، أنه كان يأكل ويشرب مع السيدة عائشة في موضع واحد من الإناء، ويتكىء في حجرها وهي حائض، ويعلن حبها، وينظر إلى محاسنها، فالكثيرون بعد الزواج يتناسون تلك النظرة، ويرفع اللقمة إلى فمها، ويبالغ في أحاديث المشاعر والرومانسية، ﷺ، بالإضافة إلى استحمامه معها، ومباشرته لنسائه وهن حائضات، وكان يقرأ القرآن، أي يقوم بعبادته لربه، في حجر نسائه.

بالطبع لا تأتي هذه الأعمال من سيرة النبي ﷺ كأمر مباشر، وليست محدودة على ذلك، بل إنها متعددة، فمن الممكن أن تتكىء على ذراعك أو في أحضانك في أثناء مشاهدة التلفاز، وأن تمسك يدها في الشارع، وأن تتقاربا سويا، وأن تداعبها في أثناء أعمال المنزل... إلخ.

فلا توجد حدود لذلك، والمهم أن يستمتع الزوجان، ويكون بينهما حميمية مستديمة، لا تنقطع شكلا وموضوعا، وتختلف عن الحميمية التي كانت قبل الزواج.

من شعر محمد عفيفي مطر:

أحبُّك.. في دمي النيرانُ والبرْدُ
وفي صدري الأساطيرُ التي تلدُ



وهذا الصبحُ يغسلُ قلبه في وجهك الخمرى
 يشربُ، ثم يرتعد
 ويُقبلُ ثم يتعد
 ويصعدُ عاليًا للشمس
 يغطس في جدائل شعرك الأسود

٢- حمل الأعباء ومشاركة المسؤولية :

مسئولية المنزل كبيرة، وأيضا مشكلات الزوجين خارج المنزل، جمة ومتشعبة، ومنها الكثير المزمّن الذي يصعب على أحد متابعة جذوره.

وأساس الزواج المشاركة، ومن سيرة النبي ﷺ، أنه كان في حاجة ومهنة أهله، وكان يساعد في الأعمال المنزلية، ويشاركهن همه، ولنا في قصته مع أم سلمة يوم صلح الحديبية أسوة، وقت أن شكّا لها عدم طاعة أصحابه له، فأشارت عليه برأي، ففعل كما قالت له رضي الله عنها وأرضاها، وكان يواسي من تبكي منهن، ويمسح عنهن الدموع والأحزان، ويُخضّر متطلبات المنزل ومتطلباتهن الشخصية من لباس ونحوه، ويرقيهن في أثناء المرض.

بالطبع، ليس هذا «فقط» ما هو مطلوب من الرجل المعاصر، ولكن من يريد اقتفاء أثر الرسول ﷺ، فليتابعه في هذه الخطوط العامة، وآفاق مشاركة المسؤولية، وحمل الأعباء الكثيرة بين الزوجين.

فإن كانت الزوجة تدرس، على الزوج أن يتحمل الأولاد والمسئوليات عنها خلال فترة مذاكرتها، وإن كانا يعملان، فعليهما أن يتشاركا مسئوليات



المنزل وأعبائه، وتربية الأولاد، وعليهما إعانة بعضهما بعضا في إعطاء وقت مستقطع لكل منهما وحده، كي ينفذ هواياته، ويُريح باله، ولو سويّعات قليلة أسبوعيا.

وفي بعض الأحيان، تكون المشاركة المادية واجبة على الزوجة إن احتاج المنزل ذلك، ولم يقدر الزوج -بعد بذل الجهد- على تلبية الطلبات بالكامل واستيفائها.

والعون النفسي هام بالإنصات وحسن الاستماع، وإعطاء المشورة لو طلبها الطرف الآخر، فعادة ما يريد الزوجان مجرد الحكي، وأن ينصت الآخر، ولا يريد الرأي بالضرورة، وعلى الزوجين استخدام الذكاء العاطفي في التعامل مع بعضهما البعض.

٣- الصداقة:

قال القرآن الكريم عن الزوجة، أنها صاحبة الرجل «وصاحبتة وبنية».

نعم، الزواج أعلى مستوى من الصداقة، وإن كان أولى الناس بحسن الصحبة الأمهات، وهو بالأمر، فحقيقة الصداقة، وأقرب صديق للرجل، زوجته، والعكس صحيح، فمع الوقت تتقارب المسافات، وتزول الحواجز، ويكون بين الاثنين مكاشفة كاملة، لا يمكن أن تكون مع أي واحد غير الآخر من البشر.

وعبر القرآن الكريم أيضا عن هذه العلاقة أنها الميثاق الغليظ، لأن فيها ما فيها من مشاركة أدق الأسرار وتفاصيل الحياة.



يراقب الزوجان بعضهما وهما يأكلان، ينامان، يتكلمان، يتفرجان على التلفاز، يتكلمان في الهاتف ومع الأغراب والجيران، يتكلمان عن رأيهم فيمن تعرفا عليه حديثا، يتجادلان عليه، لا يتفقان على حضور حفلة فلان، أو عيد ميلاد علان، أو على شراء هذه الهدية أو تلك، تتألم معدته بعد أكلة ثقيلة، أصابها دوار البحر في المركب في أثناء النزهة.

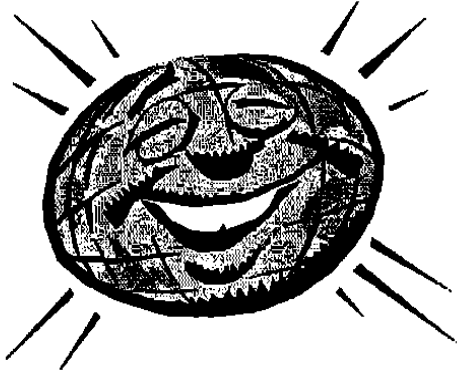
لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يعرف أحد عن أحد، قدر ما يعرف الزوجان عن بعضهما البعض، وقد يبدو الابن غريبا على أمه وأهله عدة سنين بعد الزواج، وسره عند زوجته.

مفهوم الصداقة بين الزوجين عميق، وقد كان ﷺ صديقا لزوجاته، وخاصة السيدة خديجة، حيث كانت أول من حكى لها عندما أوحى إليه، لم يذهب لمحمد بن أبي قحافة «أبي بكر الصديق» ليحكي له، بل ذهب لخديجة لتزمله، وتدثره، وتحمل عنه، ويشاركها سره، وظنه أنه قد أصابه مسّ أو جنون، ﷺ... يااااه.. هذه هي الصداقة الحقيقية، وبعد موتها لا زال ﷺ يود ويبرّ ويهادي صديقاتها وصويحباتها.. فما أحلى هذه المعاني، وهذا الوفاء!

والأصدقاء عادة يتشاركون في بعض الأعمال، وليس كل الأعمال، ويتفقون على أشياء، ويختلفون على أشياء أخرى، ويعينون قدر طاقتهم، ويتمنون الخير لبعضهم البعض، هذه معاني هامة للصداقة تترجم داخل علاقة الزواج، وتكوّن أشكالا وألوانا أخرى من الحب.



٤- السعادة:



الزواج سبب أساسي في السعادة، وليس التعاسة كما يتصور بعض الناس في المجتمع، وكما تصوره الأفلام والإعلام، وقد ظلم الزواج الكثير من التعساء الذين لم يتذوقوا حلاوته، ولا استمتعوا بمضمونه!

لأن آدم عليه السلام كان وحيداً، وقد أصابته التعاسة والحزن من الوحدة، خلق الله سبحانه وتعالى له حواء، كي يندمجا في سعادة وود، وجعلها الله أنيسة له في وحشته، وقد كفته، وكفاها، وارتبط مصيرهما ببعضهما البعض منذ ذلك اليوم، وإلى الآن، فمفهوم النهاية السعيدة الفطرية، هي أن يتزوج المحبان، وهي حقيقة لا جدال فيها.

يقول الأستاذ محمد زكريا المسعود، في كتابه «الزواج السعيد في ظل المودة والرحمة»: «فسكينة النفس وهدوئها مطلب فطري يسعى إليه الناس، فالحركة تولد تعباً، والسعي يورث جهداً، وبعد السعي والحركة يتطلب الإنسان الراحة، فيبحث عن السكون والهدوء، فيلجأ إلى البيت فيجده سكناً.

وتمضي شمس النهار وينتهي الكدح والتعب، فيغشى الليل بظلامه الدنيا لتسكن الحركة، فيكون الليل سكناً.

وتنمو القوى في الإنسان وتتكامل فطرته وتبلغ أوجها، فيحس أن شيئاً ما يفتقده، فيبحث عنه، فيجده لدى الجنس الآخر، فيطلبه حيثما كما



يطلب النهار الليل، فيقترن به، ويكتمل البنيان الجسدي والفطري والروحي بهذا الاقتران، فتهدأ مطالب النفس، ويكون الزواج سكناً.

والحقيقة أن السعادة الحقيقية للزوجين في شريك صالح، الشريك الذي يعين على نوائب الدهر، يحمل الهم، ويؤمن في الأموال، ويشارك السر، ويستمتع كلاهما بالآخر، وعند النظر إليه ترتاح النفس، وتقر العين.

السعادة الحقيقية أن تمارس العشق، وتستمتع بالمحبوب، تؤثره على نفسك ويؤثرك على نفسه.

السعادة الحقيقية لها أبعاد كثيرة لا تدرك إلا بالزواج، لا أستطيع حصرها، وإن ألمحت إلى كثير من ملامحها.

من شعر ديباك شوبرا «الرغبة»

العاشق يعرف فقط الإهانة، لا خيرة له

يسرق من الأزقة بالليل، لا خيرة له

يتشوق لتقبيل كل خصلة من شعرك، لا تقلقي، فلا خيرة له

في جنون حبه لك، يتشوق لكسر قيود أسرته، لا خيرة له

عاشق سأل محبوبه

هل تحب نفسك أكثر مما تحبني؟

المحبوب أجاب: قد مت لنفسي وأعيش لك

اختفيت من فقسي، ومن معلمي



وأتواجد لك أنت فقط

لقد نسيت تعاليمي، ولكن من معرفتي بك أصبحت عالما
لقد فقدت قوتي وحوالي، ولكن بمقدرتك أصبحت قادرا
أحب نفسي، فأحبك

أحبك، فأحب نفسي أنا عاشقك، تعال بجانبني
سأفتح بوابة لحبك تعال اسكن بجانبني كي نجاور النجوم
لقد أفلت لفترة طويلة، تنجرف بلا نهاية في بحر حبي
وبالرغم من ذلك لقد كنت متواصلا معي
مخفي، أو ظاهر في اللامعلوم، في اللانهائي الغيبي
أنا الحياة بنفسها

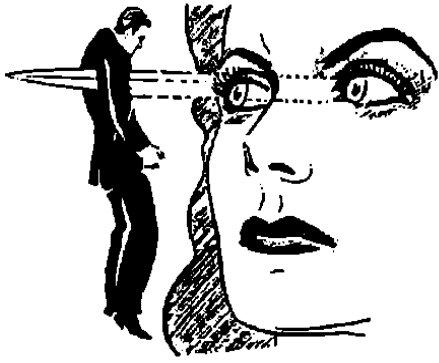
لقد كنت أسيرة في بركة صغيرة،
أنا المحيط وأمواجه العاتية،
تعالى اندمجي معي
اتركي هذا العالم الجهول
كوني معي، سأفتح البوابة لحبي

أنا أرغب فيك أكثر من الطعام والشراب
جسدي أحاسيسي عقلي جائع لمذاقك
أحس بك داخل قلبي



بالرغم من انتمائك للعالم بأسره
أنتظر بحرقه صامته، لهمسة.. للمحة
منك

٥- الألم في العلاقة والكر والفر:



«الحب دمة وابتسامة»، جبران خليل
جبران من متع الحياة.. الألم، والكثير من
الملل والمذاهب والأديان، تعتمد إلى إيلاام
النفس للارتقاء بها، وتهذيبها، ويأتي الألم بعد
الزواج بطعم مختلف تماما قبل الزواج،
ويرتقي بالنفس بشكل مختلف، وأقوى وأشد.

فالصوم الذي كان سهلا للعازب بالحرمان من الطعام والشراب،
أصبح أشد وأكثر إيلااما للمتزوج الحار في شهوته.

وقيام الليل الذي كان متعة لبعض الشباب قبل الزواج ومشاركة
الفراش مع الزوجة، لخلو الليالي والفراغ، أصبح الوقت له أضيق، لمنازعة
الوقت مع التسري مع الزوجة، والسمر المشروع معها.

والاستيقاظ للفجر، وخاصة إذا كان المرء جنباً في ليالي الشتاء الباردة
وعليه غسل، أصبح أصعب وأصعب.

لا تختبر عبادة العابد وهو ليس متزوجاً، وهو متبتل، فالعابد المتبتل لم
يعرف معنى مجاهدة النفس مثل المتزوج.



وكذلك الألم الناشئ عن فراق المحبوب في السفر، إذا جاءت سفريّة لغرض العمل، والألم الناشئ عن هجر الحبيب إذا حدثت مغاضبة، أو خلاف مما يعتاد بين الأزواج، أو لإيذاء لحظي تم في موقف وتجاوزه الزوجان.

والألم الناشئ عن مجهود مطلوب لإصلاح شأن المنزل، مثل مشتريات أو أعباء صيانة، أو مسئوليات منزلية.

ألم الولادة، ألم الحرمان من الاستمتاع في أثناء الحيض والنفاس عند الرجل، الذي يقابله ألم الحيض والنفاس عند المرأة.

ألم المرض، وآلام الحياة التي يزيلها ويعين عليها شريك الحياة، كلها تصب في مصلحة واحدة، وهي الحب بين الزوجين، وزيادة خبرتهما ببعضهما، وهي تمثل شكلا من أشكال الحب، مشاركة الآلام هي مظهر أساسي من مظاهر الحب والكر والفر في العلاقة التي تزيد وتنقص مع الوقت، تنجو قليلا، ثم تعود لتتأجج، كلها تصب في مصلحة واحدة، وهي صلاح حال الزوجين، وسيظل الزوجان يتذكran المجهود المبذول والمعاناة التي بذلوها للحفاظ على الزواج، ويوضع في سجل نجاحاتها على مر السنين، إنها حقا آية.

«لا يوجد ما هو أعظم من أن تتحد روحان معا، بحيث تقوي إحداهما الأخرى في كل المحن، وتأنس إحداهما إلى الأخرى في أحزانها، وتعين إحداهما الأخرى على تحمل الآلام» جورج البوث.



٦- رؤية التغير ومراقبته:

«الشباب يدوم ساعة، والجمال عمره كعمر الزهور، أما الحب فذلك هو الجوهرة التي تومض إلى الأبد» أونيل.

يتزوج الشبان، وهما قليلا -أو عديدا الخبرة الاجتماعية- أتباع، وليسوا أسيادا، غير معترف بهما على الخريطة الاجتماعية للحياة، يقبلان على الدنيا وهما قليلان، حائران، جاهلان، لا يعرفان، إرادتهما مشكوك فيها ومُساءلة، كلمتهما مُراجعة، كانا بالأمس إذا تكلمنا لم يسمعا، أو قيل لهما من أنتما؟؟

وفي بداية الزوج، يقف الزوجان على أول درجة في سلم حياتهما المهنية، ويكونان بكرة، ومنغلقين، ومع الوقت يتفتحان ويفهمان، ينموان معا، يرتقيان في وظائف الحياة والأعمال، تحمل فتغير، تلد، فتزيد الأسرة عضواً جديداً أو أكثر، يثبتان استقلالهما، يثبتان هويتهما، يتغير شكلهما وقيمتها مع الزمان، يتقاربان، تتغير شخصياتهما وإسهاماتهما في الحياة.

مراقبة هذا التغير في حد ذاته شكل من أشكال الحب، لأنه لا أحد في حياتك سيكون عنده نفس الرؤية والمتابعة، وحق الاطلاع على مثل هذه التفاصيل، أنت وهي فقط.

٧- خصوصية التجارب:

تبدأ القصة بعد ليلة الزفاف، حيث تبدأ أولى التجارب، والعروسان مع بعضهما البعض، ثم تتوالى تجارب الحياة، أول مطعم يأكلان فيه سويا،



أول طبخة تحرقها في المنزل، أول عملية نصب يتعرضان لها، أول سيارة يشتريانها أو يغيرانها، أول سفر لهما سويا، أول تحدٍ يقابلها، أول حالة وفاة أسرية، أول طبيب يزورانه، كل حالة ولادة، كل تجارب التربية.. إلخ.

ومن كل هذه التجارب تتشكل حالة من الخصوصية لدى الزوجين، خصوصية قد يشاركان فيها الغير، وقد تدفن معها في قبورها، تضيف إلى جانبها الشعور الكثير والكثير، وتظل محفورة في وجدانها.

اللذة الكبرى، قصيدة سومرية (من مدونات مينا ناجي)

سوف يضع يده في يدي

وقلبه على قلبي

كم هو عذب ومريح النوم

ويدي في يده

كم هي لذة كبرى حين يلتصق قلبه بقلبي

٨- الأمل والتفاؤل والإيمان:

لأن الزوجين دائما ما يتعرضان للمحن، فالإيمان بأن الخير سيتدبر على الشر في آخر الأمر، هو محفز تتجاوزها الأساسي، ولذلك فإن الإيمان بأن الله معين، والإيمان بالرزق، والإيمان بأن الخير قادم لا محالة، والتذكرة الدائمة من الزوجين على ذلك، والتواصي عليه الدائم، يرفع من منسوب الإيمان عند الزوجين، ويضع ذلك في محك عملي يومي، فهذا زوج رُفّت من عمله، وتم تسريحه، فإما أن تكون زوجته معينة له، شادة من أزره،

مرجعة ثقته في نفسه، مؤمنة أن الرزق بيد الله، وأنه سبب لإحضار الرزق، وأن العمل لا يتجاوز كونه كذلك، وإما أن تكون ضدا له، منغصة عليه عيشه، بادئة معركة ونزاعا قد يصل إلى الطلاق!

وقد أثبت دراسة حديثة أن الأزواج السعداء أطول عمرا من العزاب، ومن المتزوجين التعساء.

ولذلك فإن العون على الإيمان والأمل والإيجابية في الحياة، تتحقق ويتشاركها الزوجان في حياتهما الزوجية، وهي سمة هامة من سمات الحب وأشكاله بعد الزواج.

يتحدث رسول الله، ﷺ، عن السيدة خديجة رضي الله عنها بعد وفاتها في حب عميق، فيقول: «مَا أَبَدَلَنِي اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ خَيْرًا مِنْهَا، قَدْ آمَنْتُ بِِي إِذْ كَفَرَ بِِي النَّاسُ، وَصَدَّقْتَنِي إِذْ كَذَّبَنِي النَّاسُ، وَوَأَسْتَنِي بِهَا إِذْ حَرَمَنِي النَّاسُ، وَرَزَقَنِي اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَلَدَهَا إِذْ حَرَمَنِي أَوْلَادَ النِّسَاءِ».

ومن أهم الوسائل وأعظم الطرق لتقوية العلاقة بين الزوجين، طاعتها لله سبحانه وتعالى، وابتعادهما عن محاربه بالمعاصي، قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا﴾ [مريم: ٩٦]، وذلك الودّ أجدر به أن يحدث في أقدس علاقة ورباط بين البشر، وهو الزواج.



ما ليس من الزواج

«ليست الأنانية أن يعيش الشخص
كما يريد، بل أن يعيش الآخرون كما
يريد هو» أوسكار وايلد.

هذا الفصل مع أهميته، فقد استعرتة بالكامل من الدكتور فيل
مكجرو، بتصرف ملائم لثقافتنا، وفي بعض الأحيان بدلت الأمثال
والتعابير، ولكن الحق يقال، إن الأصل ما قدّمه الدكتور فيل في كتابه «كيف
تنقذ علاقتك الزوجية من الانهيار؟»، وهو مرجع رئيسي لمن يريد إدارة
علاقته الزوجية بنجاح، وقد زدت عليه نقطة هامة، متعلقة بمجتمعاتنا
الشرقية.

١- العلاقة الرائعة تعتمد على تفاهم كامل بين عقليتين؛

«ده بقى بني آدم تاني غير الي اتجوزته، في الأول كنا بنتفق مع بعض في
كل حاجة، دلوقتي الوضع بقى مختلف تمامًا!!»
الاعتقاد أن الشخصيتين والاهتمامات يجب أن تكون متماثلة، أو
حدوث التقمص العاطفي، افتراض خاطئ، فكل من الزوجين شخصية
مستقلة تمامًا، ومختلفة جينيًا وفسولوجيًا وتاريخيًا ونفسيًا.



والمهم هو رؤية الأمر من منظور الطرف الثاني، والقدرة على تفهم الموقف دون تحوين، وتفهم الأمور بشكل أكثر تضامنية في أثناء الحوار، بناءً على حقيقة أننا نبحث عن نقاط الاتفاق وليس التركيز على الاختلافات، وأن لكل منا شكله الخاص وطريقته في الحياة قبل الزواج، وأنها ستستمر بعد الزواج دون تغيير، ولكن ما سيتغير هو أن هناك طرفاً آخر، وأنه قبل أن يتخذ أحدهما قراراً، يجب أن يفكر في العواقب التي ستؤثر على شريكه، وعلى الزوجين التعايش مع هذا، مهما يتطلب الأمر، والتعود على المعاشة وليس طلب التغيير من الآخر.

٢- العلاقة الرائعة هي ثمرة رومانسية رائعة:

«ما عدت حاسة إنه بيحبني زي الأول، مفيش ورد، مفيش هدايا، مفيش مكالمات، مفيش حرارة، كأنه اتجوزني وخلاص بقى»

السينما والإعلام هما من أرسى شكل الرومانسية في الأذهان، والضغط الاجتماعي الذي يفسر فشل الكثير من الزيجات بغياب الرومانسية وتغليب العقل في المراحل الأولى للزواج، وأن الزواج لم ينشأ عن حب، وهذا أيضاً ليس حقيقياً، فهناك نسبة كبيرة من الزيجات الناجحة التي لم يكن أصلها قصة حب متقدمة ورومانسية، وهناك العديد من حالات الطلاق التي وقعت بين أزواج تزوجوا بعد قصة حب.

هناك مجهود مطلوب من الزوجين لجعل الحب قائماً.. هذا لا خلاف عليه، ولكن لن يكون الوضع بأي حال من الأحوال كما تصوره السينما، إلا إذا قرر الزوجان الاستمتاع باللحظات الخاصة بينهما، فالرومانسية حالة



قلبية وعقلية فردية يعيشها المرء إذا أعطى لها أولوية في حياته، فمن الممكن حث الرومانسية وإيقادها ببذل مجهود عقلي وقلبي ومادي لإرجاعها وتجديدها، وإشراك الطرف الثاني فيها.

وقد يأتي التعبير عن المشاعر مغايرًا لما يتوقعه المرء من أمامه، فيأتي التعبير عن الرومانسية بعد الزواج مختلفًا عن المراسم المتبعة قبل الزواج، وذلك يرجع للتركيبية الشخصية للفرد الآخر، ومدى إشباعه في علاقته بالآخر، ونظرتة لما يعتبره تعبيرًا عن الحب.

الهام هو أن يساعد كل طرف الآخر على إخراج أفضل ما لديه، للتعبير عن الرومانسية والحب، وبذل المجهود الشخصي لإرضاء شريك حياته بما يناسب شخصيته وما يجب.

وللعلم، فإن مرحلة الافتتان الأولى، قد يرغب أحد الأطراف في استمرارها، نظرا لما فيها من متعة المطاردة وبذل المجهود لإقناع الآخر بأهمية الارتباط به، ولكن الحقيقة أن هذه المرحلة يجب أن تنتهي، ويحل محلها مرحلة الاستقرار النفسي والحياة والالتزام، وهو إيجاد شخص تستطيع التحدث معه في أي وقت وطوال الليل عن أي شيء يدور في ذهنك، ويعكس أحدهما للآخر مرآة لتاريخه، تشبان وتكبران سويا، وتشيطان سويا، تراقبان إنجازاتكما طوال الحياة وتعصدان بعضكما البعض لتكونا أفضل دائما.

ولذلك، فعند الاختيار، يجب أن يختار المرء من يريد أن يكمل معه مشوار حياته، ويشاركه في كل أحلامه وآماله، ويعضده فيها، ولن يستمر



الأمر كما هو الحال في حالة الافتتان الأولى، فالرومانسية والحب سيكون لهما شكل آخر أكثر استقرارًا وأكثر دوامًا.

العالم الحقيقي بعد الزواج هو أن تتفقد حبيبك إذا تأخر، وأن تشاركه آمالك وأحلامك وطموحك ومشكلاتك، وأن تشاركه في الأعمال المنزلية، وتشارك معه في تربية أبناء صالحين، وأن تخلقوا سويًا جسر محبة بين أفراد عائلتيكما، وأن تشاركا فطيرة أو وجبة في مطعم، وأن تمارسا العلاقة الحميمة بضع مرات في الأسبوع دون أن يضحى أحدهما بحياته في سبيل الطرف الآخر.

هذه هي العلاقة الناجحة والرومانسية الرائعة، الأمر برمته يعتمد على كيفية قياس النجاح، وتعريف كلمة رائع في العالم الحقيقي.

«وما هي الرومانسية؟ عادة تكون عبارة عن قصة لطيفة تجد فيها كل شيء «كما تحبه»، حيث لا يبلل المطر معطفك قط، ولا تقرص الحشرات أنفك أبداً، ويكون الجو ربيعاً دائماً» دي. اتش. لورانس

٣- العلاقة الرائعة تتطلب مقدرة كبيرة على حل المشكلات:

«كل مشكلة تحصل ماينتفقس، في الآخر رأيه هو اللي لازم يمشي، هو دايمًا صح وأنا غلط!»

المشكلات الزوجية يجب النظر إليها كالبهارات في الطعام، هي شيء لازم، ويحدد الرؤية بين الزوجين، ويجب أن يكون الزوجان مستعدين لخوض المشكلات والاختلافات.



المعيار الحقيقي هو: ما هو النجاح في خوض تلك المشكلات.... هل هو حلها؟! أم معرفة كيفية التعامل مع الاختلافات والمشكلات؟! وتجاوزها دون إلحاق ضرر بالعلاقة الزوجية؟! الحقيقة أن حل المشكلات له ٤ طرق.

1 أن ينجح الاثنان معاً «الاثنين يطلعوا راضيين»:

وذلك بأن يجدا حلاً يكونا فيه فائزين، وهذا الحل كي يحدث، يجب أن يكون الحل متوافقاً مع شخصية كل منهما، وطبيعة كل منهما الشخصية والنفسية، وراحة وإرادة كل منهما، وإلا لن يرضيا بالحل المعروض.

2 أن يريح أحد الطرفين ويخسر الآخر «واحد - صفر»:

وذلك بفرض إرادة طرف على الآخر، وهذا بالتأكيد لن يكون مرضياً للطرف الضعيف أو الخاسر، وقد يتسبب ذلك في فقدته، وزيادة الضغط النفسي عليه على المدى القريب والبعيد، وخاصة عند تكرار ذلك أكثر من مرة.

3 أن يخسر الاثنان «الاثنين يطلعوا مجبورين»:

وذلك بأن يجنحا إلى المواربة والتنازلات، فيتنازل كل طرف للآخر عن مساحة معينة من رأيه الشخصي وراحته النفسية، في مقابل أن يتجاوزا هذه المشكلة، والمأساة هنا تكمن في أن الاثنين لن يرضيا عما حدث، ومع الوقت سيشعران أن حجم تضحيتهما كبير، مما يمكن أن يسبب شعوراً بالظلم



الشخصي وعدم الإحساس أن الشخص الآخر ضحى بنفس حجم التضحية التي ضحى بها هو، مما يؤدي إلى خسارة السعادة الزوجية.

4

أن يتجاوز المشكلة بالتجنب «هو فيه مشكلة أصلاً؟»:

وهذا بالطبع سيؤدي إلى الوقوع فيها مرة أخرى، لأنها لم تحل بعد، ولن يربح أحد.

أنا أفضل الحل الأول، وهو أن يستمر المرء على اختياراته الشخصية، وأن يتعلم الزوجان أن بعض المشكلات حلها الأمثل هو المعاشة وتقبل الآخر كما هو، دون محاولة إحداث تغيير جذري في طبيعته الشخصية، ومعرفة أن هناك أموراً ستختلف أنت وشريك حياتك بشأنها، وأموراً تختلفها دوماً بشأنها، وأموراً ستظلان محل خلاف بشأنها، الهام هو أن ما هو متفق عليه كإستراتيجية للأسرة والزواج يظل قائماً، وأن يقوم كل منكما بدوره تجاهه، وعدم منح الاختلافات والمشكلات حجماً أكبر من حجمها الحقيقي، حتى لا تعصف بالحياة الزوجية، وعدم السماح لها أن تصبح شخصية للغاية.

الناجحون يتواصلون فيما بينهم عاطفياً، ويسمحون لأنفسهم بالاختلاف دون الاضطرار للإعلان أن أحد الطرفين محق والآخر مخطئ، وهما في آخر الأمر يزيلون التوتر، ويواصلون حياتهم نحو هدفهم المنشود.

ولو تذكرنا العدو الأكبر للأسرة، ودوره في تأجيج الخلافات، وأن يجعل «من الحبة قبة»، هانت علينا هذه الخلافات، وتعاملنا معها بشكل



أكثر عقلانية، واضعين في أذهاننا الأخلاقيات والقيم الأساسية، وملاك النفس عند الغضب، والبعد عن الفجور والفحش في القول، واختيار الوقت والظروف الأكثر مناسبة لمناقشة المشكلات، والاستعانة بالورقة والقلم كلما أمكن.

5 العلاقة الرائعة تتطلب وجود اهتمامات مشتركة تربط بين طرفين إلى الأبد:

«كل ما أقول لها تيجي معايا التراك، تتحجج وتتهرب، أجيب لها الكوتشينة، تقول لي طاولة، مش عارف أعمل معاها إيه؟؟؟ وبعدين زعلانة إني باروح القهوة مع أصحابي»

هناك خرافة بناها الكثير من الأزواج، وهى أن يتشاركا في كل أعمالهما وهواياتهما سويا بعد الزواج، دون النظر إلى خصوصية كل واحد فيهما، وتفرد بهاتهما خاصة قبل الزواج.

لي أصدقاء يضطرون للكذب على زوجاتهم، كي يأخذوا مساحتهم الشخصية لتنفيذ هواياتهم، ولى معارف يكذبون على أزواجهم، ليستمتعن بلحظات مع أصدقاء الطفولة، أو لممارسة شيء شين عليه وأحببته، والكثير من الأزواج يبدى اهتماما زائفا بأنشطة الطرف الآخر، كي يجعل المركب تسير، ولاعتقاده أنه يقوم بإرضاء الطرف الآخر، والحقيقة أنه يضع فوق قلبه ثقلا، وسبباً آخر للتعاسة الزوجية باختيار طريق ينافى شخصانيته، في نفس الوقت الذي توجد فيه مساحات مشتركة للمقابلة والمشاركة، غير



مصطنعة يجب أن يبذل الزوجان الجهد للبحث عنها، واستكشافها دون تصنع.

6

العلاقة الرائعة علاقة تنعم بسلام:

«مش مصدقة إن جه اليوم الي ترفع فيه صوتك عليا، ماتخيلتكش كده أبدا».

حقيقة إحصائية تقول إن عدد العلاقات التي تفشل بسبب كبت أو قمع الخلافات، يساوي عدد تلك التي تفشل بسبب الشجار أو المواجهات اللفظية.

والشجار ليس شيئاً نسعى وراءه، ولكن حدوثه قد يكون شيئاً صحياً ومفيداً في كثير من الأحيان، لتجديد العلاقة الزوجية، وإعادة تأهيلها على المسار الصحيح.

أذكر أنني ذهبت في رحلة إلى أحد البلاد، لقضاء مهمة في العمل، وكنت أخذ صوراً مع من أعمل معهم، وفي إحدى هذه الصور تعلق أحداهن بذراعي خلسة وأنا مبتسم أمام الكاميرا وقت أخذ الصورة، مما أغضب زوجتي بشدة عندما رأت الصورة عند الرجوع من هذه الرحلة، ولأنني أعلم جيداً أن لها الحق في ذلك، وأنني أنا المخطئ، لأنني تبسّطت في التعامل مع مثل هذه الصورة ومثل هذه الزميلة وهذا الموقف، ولم أترك المسافة الكافية بيني وبينها، فقد اعتذرت وتركت زوجتي تنفّس عن غضبها، لأنني اعتبرته من حقها، وتعلمت من هذه الصورة الكثير الذي



يساعدني في ضبط حياتي الزوجية والعملية دون إشكالات، لأن تسيبي هذا كان من الممكن أن يؤدي إلى نتائج كارثية لزواجنا وهدف أسرتنا وبيتنا.

المهم في ذلك، وفي مثل تلك الخلافات، هو ضبط النفس وضبط طريقة تصعيد الأمور والتعبير عن الغضب، وطريقة التعامل مع الخلاف بمجرد أن ينشب.

فالأصل هو التركيز على المشكلة، والتعامل معها والتماس العذر للطرف الآخر، وحسن الظن في ذوافعه في الموقف، والرجوع إلى التقبل العاطفي للآخر، وغلبة الإيجابيات على السلبات، وإرادة إنجاح العلاقة والخروج من هذا الشجار والجدال بأفضل صورة تقوّي وتعصد العلاقة الزوجية ولا تهدمها.

ويجب أن يتناسب رد الفعل مع حجم المشكلة، فلا يزيد ولا ينقص، فالزيادة طغيان قد يؤدي إلى نتيجة عكسية، وهي ظلم للطرف الآخر، والنقصان قد يؤدي إلى شعور بالظلم والضيم، والضغط النفسي، وتراكم أكبر للمشاعر السلبية، الذي قد يؤدي إلى الانفجار في وقت من الأوقات.

7 العلاقة الرائعة تجعلك تنفس عن كل مشاعرك:

«هو أنا ما أعرفش أعبر عن رأيي براحتي؟؟ مش عاوزاني أبقي صريح معاكي؟».

التنفيس عن المشاعر مع شريك الحياة يخضع للذكاء الاجتماعي للفرد، فلا يجوز قول كل شيء أو أي شيء في أي وقت، لأن نفس الكلمة أو الجملة



قد تأتي في موضع فتكون مقبولة، وقد تأتي في سياق حديث آخر أو مجادلة، فتجرح وتؤدي العلاقة الزوجية، أو تؤدي إلى هدمها، وتظل نقطة سوداء في العلاقة الزوجية من الصعب نسيانها.

مثال على ذلك، ذكر إهمال الزوج في غسل الصحون، إذا جاء في حالة سلم وبصورة مرحة خفيفة، وتشجيع على الفعل والمساعدة، غير أن يأتي في سياق خلاف لا علاقة له بذلك، وكأن الزوجة تعدد لزوجها سيئاته.

أو تعبير الزوج عن رغبته في أن تفقد زوجته بعض كليات جرامات بصورة مباشرة مزعجة، أو أن يشجعها أن تذهب إلى صالة الرياضة مع إحدى صديقاتها أو الاشتراك في دروس الرقص... فكلاهما تعبير عن نفس الشيء، ولكن لكل واحد منهما وقعا مخالفا للآخر، ويجب على الزوجين اختيار الأفضل في التعبير عما في نفسيهما، الأفضل من حيث الكلمات والوقت، والمكان، وطريقة الإلقاء، ويجب التركيز أيضا على التعبير بالفعل والحركات، حيث إن لهما نفس وقع التعبير بالكلمات، وربما أكثر، فلا تغلق الباب بغضب، ولا نشيح بوجوهنا ولا بأيدينا.

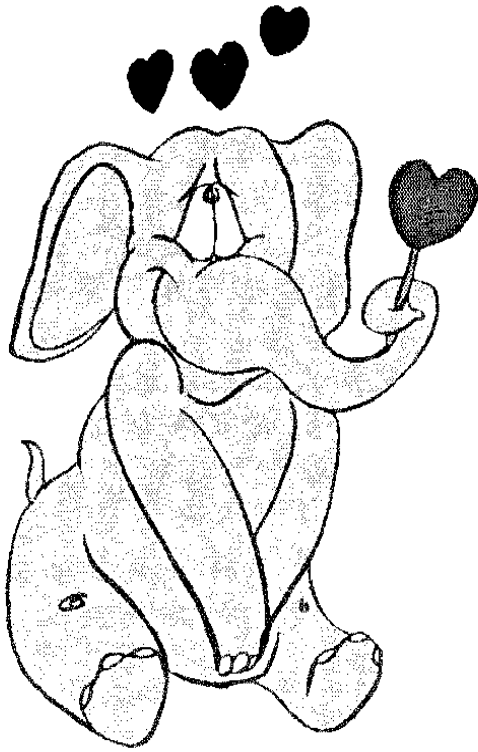
ولنا في شريعتنا ما هو حافز لذلك «قل لعبادي يقولوا التي هي أحسن» و«من كان منكم يؤمن بالله واليوم الآخر، فليقل خيرا أو ليصمت»، ولذلك فعلى الزوجين توخي الحذر والتعامل فيما بينهما بما يرضي الله سبحانه وتعالى، وبتقواه، ويسري عليهما ما يسري على الجار، والصديق والرحم، والزوجان في الأصل رابطتهما في مرتبة أعلى أمام الله والمجتمع، فهما أولى بحسن العشرة وجميل القول.



8

العلاقة الرائعة لا صلة لها بالعلاقة الحميمة:

«لا أنا مش قصدي كده، هو إحنا
لسه صغيرين علشان تفرق معانا الحاجات
دي؟!».



العلاقة الحميمة شيء من أشياء قليلة
تميز علاقة المتزوجين ببعضهم بعضا، وهي
أمر في غاية الأهمية، وهي فترة تمرين جيدة
للعلاقة الزوجية، وفرصة للعمل المشترك
حيث الأخذ والعطاء، وتضفي عنصري
المودة والألفة على العلاقة الزوجية، وهي أيضا متنفس للضغط والتوتر
العصبي والنفسي.

والحميمة تساعد- على المدى القريب والبعيد- على الألفة بين
الزوجين، وانتزاعها في أي مرحلة من المراحل، هو انتزاع لخصوصية هامة
للمتزوجين، سينبنى عليها علاقة خالية من أي تفرّد أو تميّز. والعلاقة
الحميمة علاقة الاتصال النفسي والجسدي، ويشمل ذلك الاحتضان
والتربيت والقبلات والكلمات والنظرات والجنس، ويجب أن يكون
الاتصال ذهنيا وعاطفيا وجسديا، قد يقل قليلا عن العلاقة الأولى، ولكن
ليس كثيرًا، والصلة الجسدية يجب أن تستمر مميزة علاقتكما عن العلاقة مع
الآخرين، وتميز كونكما زوجين.



9

لا يمكن لعلاقة رائعة أن تستمر إن كان أحد طرفيها يعاني عيباً ما:

«ده يشخر بالليل وهو نايم، وما أقدرش أقول أكثر من كده، كان الله بالسر عليم».

بعض الجوانب الشخصية في الطرف الآخر، لا تظهر إلا بعد الزواج، ومنها الأمراض النفسية المختلفة، والمشكلات السلوكية الخاصة الفردية التي لا تظهر إلا في المنزل، وقد تبدو بعض هذه المشكلات والهوس جنونا للطرف الآخر، ولكن يجب عند ذلك الحين تقييم هذا الهوس السلوكي أو الشذوذ النفسي، وقياسه على المرجو من العلاقة، وهل هو مدمر لها أم لا، هل نستطيع ترويض هذا الشذوذ ومعايشته؟ هل نستطيع أن نضع برنامج للسيطرة عليه؟ وعزل آثاره السلبية عن حياتنا الزوجية؟!

كل هذه الأسئلة نجح الكثيرون في الإجابة عنها، وقد عرفت زيجات تمت بين زوجين كان أحدهما مصابا بداء السرقة والنهم والإسراف، وقد استطاع الطرف الآخر ترويض هذه الصفات، وجعلها لا تؤثر على الحياة الزوجية بنجاح لمدة تزيد على خمس عشرة سنة.

وأیضا أعرف من تتباه تشنجات عصبية بسبب كهرباء عالية في أعصاب المخ، وهو زوج وأب صالح، وشخصية أفخر بصداقتها.

وأعرف من عندها فوبيا المرتفعات، ومن عندها فوبيا الحشرات، ومن يمشي وهو نائم، ومن يكلم نفسه، ومن يمص أصبعه، وكلهم أزواج



وزوجات وآباء صالحون، بل وأفراد صالحون ومصلحون في المجتمع.

10 هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة للاستمتاع بعلاقة رائعة:

«ما يعرفش يوصل لي، ما بحسّش معاه إني سعيدة»

يخطئ الكثير من الأزواج في فهم طريقة تعبير شركاء حياتهم عن الحب والمشاعر، والحقيقة أنه لا يوجد منهج أو طريقة واحدة للتعبير عن الحب والاستمتاع بالعلاقة، فالكثير منا بسبب تربيته وطريقة تفكيره ونشأته، يرى طريقة واحدة للحب والتعبير عن المشاعر، ويعتقد أنها هي الطريقة السليمة ولا يوجد غيرها.

وعندما يرتبط بطرف آخر،
له طريقة أخرى للتعبير عن
المشاعر، وقيّم الأمور، فإنه
يُحبط، ويعتقد أنه قد هضم حقه
في إقامة علاقة صحيحة وجميلة.

والحقيقة أن لكل فرد طريقة مختلفة في التعبير عما بداخله، اعرف
شريك حياتك، وتعرّف إلى طريقته في إخراج مشاعره من خلال معارفه
وأسرته وأصدقائه، وتقبله كما هو، وقدر ما يقدمه لك، وأبدع فيما تقدّمه له،
وكن كما أنت: أنت ليكن هو: هو، واعلم أنك كلما قدّمت من عطاء،
أخذت بالمقابل، ولا يوجد ما هو صحيح وما هو خاطئ في ذلك الآخر.



11

يمكن لعلاقتك أن تصبح رائعة فقط عندما تغير
شريك حياتك:

«أنا ما بقتش طايقها خلاص، الحياة معاها بقت مستحيلة»

الكثير منا يستسهل الأمر ويجنح للوم الطرف الآخر على ما هو فيه من
تعاسة، وهى وصفة سهلة للغاية إن طبقت في أي حالة، أن نلوم غيرنا
ونلقي عليهم مشكلات خياراتنا، وبناءً على ذلك، يعتقد الواحد منا أنه
ليس في يديه شيء يفعل حتى يقوم الطرف الآخر بتعديل تصرفاته.

وهذا الشعور أو الاعتقاد، يأتي غالباً كبداية لنهاية زواج كان من
الممكن أن يستمر وينمو، إذا أدرك كلا الطرفين، أن الأصل هو أن يغير
تصرفاته، وأنه يتحمل الجزء الأكبر في إنجاح هذه العلاقة، وأن يحاول
ضبط تصرفاته لاستيعاب الطرف الآخر، ومعرفة ما يؤرق أو يهدد العلاقة
الزوجية، وما يفعله من تصرفات قد تكون هي السبب في رد فعل الطرف
الآخر غير المرغوب فيه.

على الطرف صاحب الشكوى أو الذي يشعر بتهديد لعلاقته الزوجية
من شريك حياته، دراسة الموقف بالكامل، ومعرفة أصل ما طرأ من تغيير
على العلاقة الزوجية، والبحث وبذل الجهد في البحث عن علاج لهذا،
ومواجهة أصل المشكلة وإشراك الطرف الآخر في العلاج، مع الحرص على
إبقاء العلاقة الزوجية، ولا يمكن السيطرة على الطرف الآخر، ولكن
المقصود هو إلهامه وإشراكه في حل المشكلات، وذلك عن طريق السيطرة



على نفسك، وتقديم الحلول العلمية التي في استطاعتك، وبذل مجهود في إنجاح العلاقة من طرفك.

12

أن يصبح شريك حياتك فردا عاملا من أفراد العائلة:

«ما يسمعش كلام بابا خالص، وما يرضاش بيات في بيتنا»

تكلّمنا في مرحلة الزواج، وفي تحضيرات ليلة الدخلة، أن الزواج ليس معناه إدماج شريك الحياة في المنظومة العائلية، وأن البيت الجديد كيان مستقل، وأنه لا يجب الضغط من أي طرف على الآخر لتقبل التبعية لعائلته، وأن كل طرف من حقه تحديد علاقته بعائلة الطرف الثاني حسبها يشاء، دون محاسبة الطرف الثاني له، أو تدخّله في العلاقة بين الاثنين، ولو للصالح، فلكل شريك مسؤولية إدارة علاقته بحرية مع عائلة الطرف الثاني.

ولست هنا أدعو إلى نبذ العلاقات العائلية، أو تخريب العلاقة مع الأنساب، ولكن أدعو إلى التقنين والحد من تداخل الكيان الجديد مع العائلة الأم، وخاصة مع النسبة المرتفعة التي أراها في المجتمع من طلاق، ناتج عن تداخل الآباء والأمهات فيما يرونه من مصلحة الأسرة الناشئة، وربط الطاعة بالبر، ووضع الطرف التابع في مأزق مع الشريك، ولذلك وجب التنويه على الحد من هذا التداخل، واعتباره ليس من الزواج في شيء، وأن الأهل بعد زواج الابن أو الابنة يكون دورهم استشاريا فقط، وليس إجباريا بأي حال من الأحوال، وأن العبء يقع على الابن أو الابنة



في بر الأهل بتقديم الخدمات وبذل المجهود، دون تحميل الطرف الآخر، أو العلاقة الزوجية، ما لا تحتمله، وعلى الطرف الآخر تفهم هذه العلاقة، والتيسير له وإعانتته على القيام ببر والديه، وصلة رحمه.

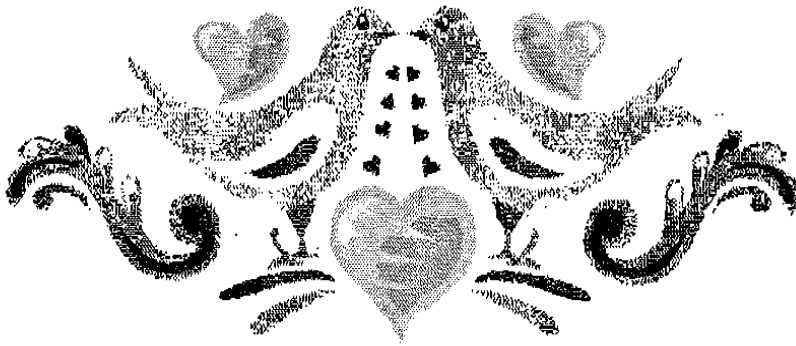
ونوع التدخل إما أن يكون مفرّقا، بمحاولة قطع علاقة شريك الحياة وتحجيمها مع العائلة، أو مجمّعا، وذلك بمحاولة تقوية علاقة شريك الحياة بالعائلة، بشكل مبالغ فيه، وكلاهما مذموم في نظري، ويجب ألا يشغل أي الأطراف باله بنظرة أو علاقة الطرف الآخر بأهله بعد الزواج، لأنه مادام التقارب قد حدث طبيعيا في مرحلة الخطبة والعقد، فلا حاجة إلى مراجعة الوضع بعد الزواج، أو افتعال جديد، العلاقة الإنسانية ستأخذ مجراها على المدى الطبيعي، وسيكون لها أشكال وألوان من التقارب والتباعد والخصام والصلح، شأنها شأن أي علاقة إنسانية طبيعية، وسأذكر أمثلة على ذلك:

لي أحد المعارف معلوم عنه أنه «خرّاب بيوت»، أي يخوض بالكلام غير المفيد وغير الصحيح في غير موضعه، مما يثير الأزمات بين الأزواج، بنته ابتليت به، وقد حاولت التدخل في العلاقة الناشئة بين أبيها من ناحية، وزوجها من ناحية أخرى، كي لا يحدث ما لا تُحمد عقباه، من كلام قد يعكر عليها صفو الحياة الزوجية، وقد أدى تدخلها إلى إصابة زوجها العناد، وازدياد فضوله للتعرف على والدها، وقد حدث ما كانت تخشاه، حيث تحدث والدها بما يصلح ولا يصلح، وذكر مساوئ وعورات أفراد من العائلة، جعلها زوجها ذريعة لمعايرتها كلما حدث بينهما خلاف، ووضع من نظرت الأولى لها ولمستواها الاجتماعي والأدبي، مع أنه كان يمكن تجنب



ذلك إن تركت العلاقة بينها تأخذ مجرى مستقلا دون تدخل من ناحيتها بالإيجاب أو السلب، وهذا تدخل مُفَرِّق سلبي ضار بالعلاقات.

وأمثلة التدخل المجمع، الإيجابي في ظاهره، الذي ينزع إلى ترسيخ وتقوية العلاقات أكثر من المطلوب، كثيرة، فهناك من يحاول وضع البيت الجديد الناشئ في حضان عائلته، فيتعلل أحد الأطراف بمسؤوليات المنزل، أو برغبته في الاستيقاظ باكرا، أو بالأطفال، للانتماء في أحضان عائلته، وطلب الإعانة، وإلزام شريك حياته بهذا الوضع، مما يؤزّم العلاقة بينهما، لأن هذا الفعل يؤدي إلى رد فعل لدى الطرف الآخر، وهو محاولة عكس هذا الأثر، وإلزام الطرف الآخر بعمل المثل مع عائلته هو، أو نشوب الخلافات الجذرية مع العائلة، والنزاع على السيطرة على العلاقة، وإمساك زمام الأسرة الجديدة.





مهمات الأسرة الناشئة

«امراتك مثل كرمة مثمرة في

جوانب بيتك، وبنوك مثل غرس الزيتون

حول مائدتك» **مزمور ١٢٨ ف ٣**

عن طريق فهم ما سبق، وتجاوز المراحل السابقة بنجاح، يمكن أن

نقول إنكم الآن قد أصبحتم أسرة.

والأسرة في اللغة هي الدرع الحصينة، ومن الرجل رهطه، أي شلته،

أو من يتقوى بهم، ومن لفظ أسرة «الضم والشد»، كأسر الرجل إذا أوثق بالإسار.

ولكل أسرة هوية، والهوية تستمد من هدف إنشاء الأسرة، والجذور

التاريخية، والسمات الرئيسية للعائلتين اللتين أنتجتا هذه الأسرة.

ولحفظ هذه الهوية، يجب عمل مجهود مشترك من الطرفين، ووضع

جدول أعمال للحفاظ على هذه الهوية وهذا السمات.

بالطبع، أشعر وأنا أقول هذا الكلام، أنني أتحدث عن قيم زائلة،

وأفكار بائدة، ففي السابق، كانت عراقة العائلات تنبثق من مدى احتفاظها

بالقيم والأصول، وكانت المصاهرة أو المناسبة شرفا يكتسبه الطرفان

لترسيخ هذه القيم والحفاظ على هذه الأعمال، وخاصة والوضع الحالي



لمعظم الأسر المصرية والعربية، أصبح في محيط الـ«عادي»، بدءاً من الارتباط، والفرح والزواج وما بعده يخضع للظروف، وتكون الأسرة محل رد الفعل للظروف المجتمعية، وليس الفعل، ولذلك يتزوج العادي من العادية، وينجبان أبناء عادين، ويعيشون عيشة عادية ويموتون ميتة عادية، أو كما قال أهل الجاهلية «إن هي إلا أرحام تدفع، وأرض تبلع».

ولأن مأساة العادي أصبحت الآن بعيدة كل البعد عن منظومتنا القيمية الأصيلة، وأصبح العادي ما يفرضه الإعلام، وما هو متاح في وسائل الترفيه، فالعادي ذوقاً، وشكلاً وموضوعاً، لا يساعد بأي حال من الأحوال على إحداث النهضة المجتمعية المنشودة، وأصبح على الأسرة الجادة سلوك الطريق غير العادي، وذلك معناه السباحة ضد التيار.

لن أعدد من الانهيارات التي تحدث في المجتمع باسم «العادي» في خلال الأربعين سنة الأخيرة، فليس هذا موضوعنا، وقد ذكرت المختصر المفيد في مقدمة الكتاب، وأحيل القارئ إلى كتب الأستاذ الرائع جلال أمين، «ماذا حدث للمصريين؟»، وكتاب الدكتور أحمد عكاشة «تشریح الشخصية المصرية» لنرى ما حدث من تشوهات في الشخصية المصرية، وما هو «عادي» خلال السنين السابقة.

وقد حكى الدكتور معتز بالله عبد الفتاح، في إحدى مقالاته في جريدة الشروق تحت عنوان «هل نحن شعب قليل الأخلاق؟» عن مشكلة مع ابنه ذات بُعد مجتمعي، وكيف تعامل معها كأب واع، فقال «لم يكن الأمر بعيداً عن ابني الذي يشجع النادي الأهلي، وقد وجدته سعيداً للغاية لأن الأهلي



فاز على أحد الأندية، ويتحاكى بالأداء الرائع لأحد مهاجميه، الذي نجح في أن يخدع الحكم حتى إنه وصفه بأنه مخادع أو غشاش، لكن المهم من وجهة نظر ابني أنه كان من المهارة بحيث إنه ارتكب خطأ ترتب عليه هدف، دون أن يدري الحكم، والمهم أن النادي الأهلي فاز (هذا موقف يجعل السعادة مساوية للذة أو المصلحة الشخصية وهذا ليس موقفا أخلاقيا بالمرة).

وقد نزل كلام ابني على نفسي كالصاعقة، وقلت لا، ليس في البيت، حتى وإن أصاب أهل مصر العوار، وفقدوا البوصلة، بوصلة الأخلاق، فأنا مسئول عما يقع في دائرة تأثيري، حتى وإن لم أكن أملك الكثير لأغير ما يقع في حدود دائرة اهتمامي.

فاستدعيته وأخته كي نضع الأمور في نصابها، فحتى وإن فاز الأهلي، فقد أخطأ اللاعب، فلا بد أن يظل الخطأ خطأ حتى لو فعله البعض لمصلحتنا، ولا بد أن يظل الصواب صوابا حتى لو لم نفعله (أنا هنا أزرع فيه الحاسة الخلقية)، لأن من يخطئ ولا يعاقب، فنحن بهذا نهدم قيمة من قيم الأخلاق، ومن يجيد ولا يكافأ، فنحن بهذا نهدم قيمة من قيم الأخلاق، ورويت له بعض الآيات، التي تحضنا على أن نكون عادلين حتى لو كان ضد مصلحتنا أو ضد مصلحة ذوي القربى (أزرع فيه الوازع الديني) وأعتقد أنه قد تعلّم أن العدل أهم من فوز الفريق هذا أو ذاك، وإلا خسر هو مباشرة بأن يتقدم عليه في مدرسته من هو أكثر منه مهارة في الغش والخداع (وهنا أنا أزرع فيه العقل كمصدر من مصادر الإلزام الخلقي).

وما قبل ابني أن يكون فريسة للمخادعين أو أن يروج لهم، وربما خسر



النادي الأهلي مشجعا متعصبا، لكن ربما كسبت مصر مواطنا يلتزم الأخلاق» انتهى كلامه.

ولذلك يأتي دور الأسرة الناشئة في وضع المعايير القيمية، والهدف من الكيان والحفاظ على الهوية مضاعفا، وأقدر أنؤكد أنه في سبيل تحقيق ذلك، فعلى الزوجين التضحية بالكثير للوصول إلى ما أسسا البيت عليه، والمبادرة بالفعل، لا انتظار رد الفعل، ووضع إستراتيجية واضحة للمنزل.

والحمد لله، لم أجد أنني وحدي من ينادي بذلك، ولكن وجدت أيضا معظم المصلحين حول العالم يؤكدون أهمية دور الأسرة في الحفاظ على القيم في المجتمع، وكما ذكرت كتاب ستيفن كوفي «العادات السبع للأسر الأكثر فاعلية» أذكر أيضا كتاب الدكتور فيل ماكجرو «عائلتي أولاً»، الذي اقتبست منه اختصارا وبتصرف ما يلي، وفي قراءة هذا الكتاب فائدة كبيرة لمن يهتم بهذا الموضوع:

خمسة عوامل لتكوين أسرة رائعة:

العامل الأول: اصنع منظومة أسرية أساسها التربية والتقبل:

الإشباع من التقبل الاجتماعي، يجب أن يأتي من داخل المنزل حتى يحدث توازن بين الداخل والخارج، فبأي حال من الأحوال لا يجوز أن يأتي الإشباع الاجتماعي من خارج منظومة الأسرة، الحصن المباشر للشريكين، وما ينتج عنها من أبناء، وإلا كانت المنظومة هشة، وسهلة الاختراق، وهذا أيضا من باب العمل على ما تقدر التأثير عليه، وما هو في يد الزوجين، فهما في بادئ الأمر اختارا بعضهما البعض على أساس القبول، ويجب أن يستمر



ذلك داخل كيان الأسرة، ويستشعره الأبناء.

من الممكن وضع هدف منفصل لذلك، أو متكامل مع الهدف الرئيسي للأسرة، فالدكتور فيل ذكر ذلك في كتابه، ومنه أقتبس:

«إنني أود وأطالب بحق أبنائي في الشعور بأني وجميع أفراد الأسرة نقدرهم ونقيمهم، وأود ألا يشعروا مطلقًا بالوحدة أو التشكك في وجودهم بين أفراد أسرة محبة وملتزمة، وأن التفاهم داخل جدران المنزل، وداخل حدود الأسرة هو الأساس، وأن جميع أفراد الأسرة مقدرون ومسموعون، وأن البيت هو أساس القبول، وأن يستطيعوا نشر هذه المحبة والقبول خارج المنزل، وأنه ليس هناك حاجة أو داع لاستيراد هذا القبول من الخارج».

الخطوات:

١- اجعل من أسرتك مشروعًا تعمل على نجاحه:

♥ إعادة جدولة أنشطة عملك أو شركتك أو التخلي عنها لتقضي وقتًا مع أبنائك وشريك حياتك.

♥ تغيير روتينك اليومي حتى تتمكن من قضاء المزيد من الوقت مع أسرتك.

♥ حدد لأسرتك موعدًا والتزم بالحفاظ عليه.

♥ مساعدة أبنائك وشريك حياتك على تحديد وتحقيق الأهداف الخاصة بهم.



♥ الشغف بوضع مجموعة من الأفكار تلتزم بتنفيذها على المدى البعيد مع أفراد الأسرة، وبمشاركتهم جميعاً.

♥ إذا وعدت وعداً ولو بسيطاً، فلا تخلفه، كموعِد رجوعك من العمل، أو بعد خروجك مع أصدقائك، أو عند سفرك للعمل، أو عند وضع وقت محدد للاتصال، ضع توقعات سليمة، واحترم الطرف الآخر، وأفراد الأسرة وأوقاتهم.

♥ أعط أولوية لشريك حياتك عند اتصاله بك في أشد الأوقات حرجاً، أقل القليل، أن تعتذر عن عدم الإجابة برسالة قصيرة، واحرص على الاتصال عند أقرب فرصة متاحة.

٢- الالتزام باكتشاف المهارات الحقيقية لكل من أفراد الأسرة

وتحقيقها:

♥ افتح الباب لأبنائك على مصراعيه ليختبروا التجارب المختلفة، مثل الموسيقى والفنون والدراما والآداب والعلوم والقيادة والسفر والرياضة، وغيرها من الأنشطة.

♥ ابدأ في مراقبة أفراد أسرتك والتعرف على مواهبهم الخاصة التي يتمتعون بها، ومظاهر الذكاء وساعدهم على تنميتها.

♥ احترم تفرد أفراد أسرتك وشجعهم.

♥ أخبر أفراد أسرتك بأنهم يفعلون الصواب.

♥ الشئ على السلوك الإيجابي.



♥ ابحث عن نوايا أبنائك الحسنة.

♥ إياك وإتمام وقت طفلك بالعديد من الأنشطة.

٣- اصنع داخل منزلك جواً من الأمن والسلام:

وذلك عن طريق ضبط العلاقة بينك وبين شريك حياتك

♥ اجعل المناقشات خلف الأبواب المغلقة واحتفظ بها كذلك.

♥ كف عن التعامل وكأنك لا تخطئ.

♥ لا تقل إنك لا تستطيع التحكم في أعصابك.

♥ إذا لم تكن الخلافات صادمة، أو كانت بسيطة، وقد حضرها

الأولاد، فدعهم يشاهدون الحل.

♥ ابتعد عن كل نماذج الإساءة اللفظية.

♥ ليدعم أفراد الأسرة بعضهم بعضاً يومياً.

♥ تعامل مع السلوك المدمر بأسلوب حازم. «ارجع لعنوان» كله

إلا.. «في استعدادات العروس لليلة الدخلة»

٤- احترم أدوار وإسهامات كل فرد من أفراد الأسرة وعبر عن تقديرك

له علانية:

♥ كن مصدرًا واضحًا للسلطة: وذلك عن طريق حد فاصل في

الأدوار بينك وبين الأبناء، لا مانع من أن تكون صديقهم، ولكن

دون أن تجعل دورك كمصدر للسلطة مهددًا أو مخيفًا حتى لا



يضيع.

♥ اتخذ القرارات لأسرتك: يجب أن تكون القرارات الذاتية عندك، ولا مانع من التداول والمشاورة ولكن الحسم مصدره واحد.

♥ لا تفضل أحد الأبناء على الآخر.

♥ لا تقلل من شأن إسهامات شريك حياتك أيا كانت الظروف، وضع العذر قبل المحاسبة ولا تستبق الأحكام.

العامل الثاني: عزز التناغم في حياتك الأسرية:

لكل أسرة نعمة خاصة بها، مختلفة عن الأخرى، وهي هوية هذه الأسرة، ومنشأ هذا الكيان الجديد وخصوصيته.

ساعد أسرتك على إيجاد وتعزيز هذه النعمة أو هذه الهوية وذلك عن

طريق:

١- ضع لحياتك الأسرية جدولاً زمنياً مسبقاً التحديد:

♥ وذلك بتعريف مواعيد النوم، الخروج، الفسح، الرياضة، التلفاز، الإنترنت، الوجبات.... إلخ.

♥ مارسوا الألعاب والأنشطة كأسرة واحدة.

♥ شاركهم في مشاريع تطوعية، وذلك يبدأ منذ الزواج، ومشاركتك مع زوجتك في مثل تلك الأعمال، التي تقوي من روابط الأسرة، وتشعرها بالرسالة إلى العالم الخارجي، فتخرج من دائرة رد الفعل إلى الفعل، ويساعد ذلك أيضاً في زيادة دائرة التأثير الخاصة بالأسرة.



♥ ضغوا جدولاً للعبادات المشتركة، كقراءة القرآن، أو مطالعة السير، أو صلاة الجماعة، أو مناقشة قضايا دينية هامة.

٢- دعم القيم الأسرية:

وذلك بتخصيص خصوصيات الأسرة وما هو لائق فيها، وتعريف أفراد الأسرة ما هي القيم التي تميز بها أسلافهم، من حملة نفس اسم العائلة، كالتسامح، الشجاعة الإبداع، هناك في تاريخ كل عائلة قصص مشرفة، يجب أن تتمثل للأبناء، ويستشعرونها، ويتمثلون بها، وذلك في المحك العملي لحياتهم.

فمثلاً أن يعلم الابن والابنة أن حملة اسم عائلتهم لا يكذبون، فيكبر على أنفسهم الكذب، وبالطبع، فإن سير الصالحين من أسلافنا العظماء هامة، ومن الجيد أن يتمثل الابن بقدوة له من الصحابة، يحاول أن يكون مثله، وأن ترتبط المنظومة القيمية بالعقيدة الدينية، فإن هذا هو طريق السير إلى الله.

٣- اخلق بداخل أسرتك إحساساً بالهوية:

فهم تاريخ العائلة يقوى الصلات بين أفراد الأسرة الواحدة، ومن الممكن صنع رمز للعائلة للاستخدام وقت التجمعات، وبالطبع لا أدعو هنا لقيم جاهلية، ولكن أحب أن يستشعر الأبناء الخير في أفراد العائلة، ويتعودوا النظر إلى نصف الكوب الممتلئ من كل شخص من أرحامهم، حتى يتعودوا الوصال، والبر، ويستشعروا طيب الأصل الذي ينبتون منه، وليس المفاخرة، والنعرات الجاهلية الكذابة المنهي عنها، ولنا في ذلك مثال



في القرآن، حيث أكد يعقوب عليه السلام على بنيه، ماذا يعبدون من بعده، قالوا نعبد إلهك وإله آبائك، إبراهيم وإسحق، إلهنا واحداً، وأنهم له مسلمون، وكذلك دعم الهوية الأسرية، فإن الحفاظ على عادات أسبوعية، وتذوق ألوان الفنون والآداب، ومتابعة الأخبار، والتفاعلات الاجتماعية، ومحتويات مكتبة المنزل، كلها أجزاء هامة من الهوية الخاصة بالأسرة.

٤- ضعا المعايير السلوكية:

ووضع هذه المعايير واجب يجب أن يكون الزوجان قد تدربا عليه وقت الخطبة والعقد، والآن جاء وقت التطبيق، والمهم هو مراقبة كل واحد لنفسه، ومعاونته للآخر على الالتزام بهذه المعايير، وفي القسمين التاليين، سنذكر الواجبات الفردية، من حيث العمل، وإصلاح النفس.

٥- كن مسؤولاً عن اختياراتك:

وذلك يجب أن يكون لكل فرد على حدة في منظومة الأسرة، فبدءاً من الأب والأم، عندما يجد الأبناء أنها يتحملان مسؤولية اختياراتهما، وأنها لا يتصلان منها، بل يواجهان تحديات الحياة ويتخذان خياراتهما بمسؤولية واضحة، دون إلقاء اللوم على الظروف أو الآخرين، يشب الأبناء كذلك، وتكون تلك عادة في الأسرة.

كثير جداً من الأزواج هذه الأيام لا يحاولون حتى تنفيذ اختياراتهم؛ لأنهم يخافون من رد فعل الطرف الآخر، ثم يحملونه بعد ذلك في غيبته مسؤولية عدم إنجازهم لمهامهم وأحلامهم!



الأسرة الرائعة لا تعرف ذلك، بل إن أفرادها يقررون، ويحاولون، ويعملون، ويتعلمون من أخطائهم، ويتحملون التبعات، وبداية ذلك ما سيبدأ به الزوجان.

٦- ادم أفراد أسرتك؛

أيا كان اختيار أحد الأبناء وأفراد الأسرة، فيجب دعمه على طول الخط، وتقبله حتى يعود أدراجه، ويختار الاختيارات السليمة في آخر الأمر، وليس التقريع، والإذلال بالخطيئة، أو المحاسبة الفورية على الخطأ وقت وقوعه من الحكمة في كل وقت، ولكن الدعم للتطور للأفضل، وتجاوز الخطأ، واجب الأسرة والزوجين.

أهم ما في هوية الأسرة أو النعمة الخاصة بها، هو الوالدان اللذان يعيشان في حب، يعبران عنه ويشعران به.

العامل الثالث: ضع أسساً لتقاليد وطقوس ذات معنى؛

قوة التقاليد والطقوس تكمن في تكرارها، ولذلك يفضل عمل تقاليد وطقوس تحمي هوية الأسرة، كالمناسبات الاجتماعية والدينية والرياضية وغيرها.

♥ خطط لإقامة حفلات ذات مغزى، كنجاحهم في شيء ما، أو تحقيقهم لهدف متفق عليه، أو المناسبات الدينية أو الاجتماعية، حاول أن يكون لكم لون خاص بالاحتفال.

♥ اسرد عليهم قصص العائلة.



♥ حدد طقوسًا خاصة لوجبة يومية أو أسبوعية، أي اطبخوا سويا، اطلبوا دليفري، كلوا جميعا في مطعم، أو في مكان متميز.

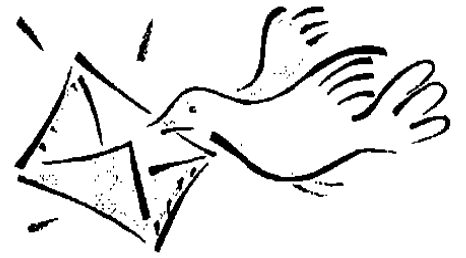
♥ أد العبادات مع عائلتك، فإلى الآن لا أنسى أن أبي كان دوما يأخذني إلى المسجد، كنا نتمشى سويا، ونتسامر في الطريق، ذهابا وعودة، وهو ارتباط هام لكل أفراد العائلة، يفضل أن تقوم العائلة ككل بالعبادات سويا.

♥ صلة الأرحام والزيارات العائلية.

♥ تشاركوا في تذوق ومتابعة الثقافة، والقراءة، والأدب، والموسيقى، والأفلام.

أسماء الدعوات والمناسبات الإسلامية:

الأفلاك - عند عقد الزواج، الوليمة -
 عند الزفاف، الوكيرة - عند الفراغ من بناء
 البيت وتجهيزه، الخرس - عند القيام من
 الولادة، العقيقة (السبوع) - عند ولادة المولود وحلق شعره، الغديرة -
 عند الختان، الحديقة - عندما يحفظ أحد أفراد الأسرة القرآن كاملا، أو
 يحصل على إجازة علمية أو شهادة دراسية، المأدبة - ما يصنع للمدعوين،
 التحفة - طعام الزائرين، النقيعة - عند القدوم من السفر، الأضحية - في
 عيد الأضحى، الإفطار - للصائمين، الوضيعة - عند المصائب (موت،
 كوارث، إلخ).





العامل الرابع: كن فعالاً في التواصل:

١- تحدث عن الأمور غير المهمة، فليس كل الوقت جداء، وأيضاً عليك الموازنة بين الجد والهزل.

٢- غير الظروف أو الموضوعات التي يجري فيها التواصل، يصاب الآخرون بالملل، والإرهاق، والزهد، عندما يكون الكلام عن موضوع واحد.

٣- حاول التعرف إلى عالم أبنائك وزوجتك.

٤- ناقش الموضوعات الحساسة مثل السياسة والدين.

٥- قم بعمل مشروع جماعي أسرى (طلاء الحجرة - تنظيف المنزل - غسل السيارة... إلخ).

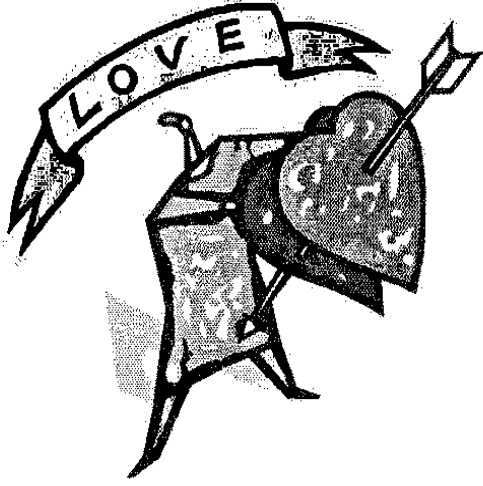
العامل الخامس: تعلم كيف تدير الأزمات:

قد تكون بداية الأزمة، معرفة الطفل طريق التدخين، أو دخوله على مواقع غير لائقة على الإنترنت، أو خروجه مع أصدقاء سوء، أو تعرّفه على ثقافات مضادة مخربة، وقد تكون أزمة متعلقة بالموقف المهني والمادي للأب الذي من الممكن أن يؤثر سلباً على الأسرة، أو له علاقة برغبة الأبوين في الانفصال، فيجب أن يكون لديك خطة للحفاظ على الأسرة والأبناء وقت وقوع هذه الأزمات، وهذه هي خواص الأسرة القوية التي تستطيع المرور من هذه الأزمات بنجاح.



المسئولية الفردية لكل طرف في

إنجاح العلاقة



عند تأسيس الأسرة وإيجاد هذا
الكيان يبدأ توزيع الأدوار بين الرجل
والمرأة في هذا الكيان الجديد.

وفي كل كيان جديد يؤسس، يجب

أن تقسم المهام، ويكون هناك أدوار واضحة بين الشركاء، وأحدهم هو من
سيقوم بالمسئوليات الإدارية ويتحمل مسؤولية النتائج، «كلكم راع وكلكم
مسئول عن رعيته، الرجل في بيته راع وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية
في بيت زوجها، وهي مسئولة عن رعيته، والخادم في مال سيده راع، وهو
مسئول عن رعيته، وكلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته» وهذا من
حديث ابن عمر عن رسول الله ﷺ.

وقد أعطيت المسؤولية تاريخياً وشرعياً وطبيعياً للرجل، لقيادة هذا
الكيان الجديد، والقيادة ليس معناها التسلط، ولكن معناها الإمساك
بالبوصلة، وإدارة الدفة، بينما باقي المسؤوليات بالمشاركة.

بالطبع البوصلة والدفة يجب أن يوجهها في الاتجاه المتفق عليه مسبقاً،
وهو الهدف الذي نشأت عليه الأسرة، والخريطة ومتابعتها مسؤولية مشتركة
بين الاثنين، والأزمات وإدارتها أيضاً مسؤولية مشتركة، وتقديم الرجل جاء
لأسباب منطقية خلقها الله في معظم الرجال، إلا القليل منهم الذين
يمثلون الاستثناء.



أولاً: الرجال تنافسي بطبعهم، بينما معظم النساء أقل تنافسية في المجال العملي والحياتي، ولذلك فإن الرجل عليه مسئوليات اجتماعية تغذى هذه الصفة وتعتمد عليها، وذلك في الآية ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾ [النساء: ٣٤]، وهناك حالات استثنائية لا تتغير على أساسها هذه القاعدة حين تكون المرأة أكثر تنافسية، وأقوى شكيمة من الرجل.

ثانياً: الرجال عليهم مباشرة مسئولية الإنفاق على المنزل والأسرة، بينما النساء ليس عليهن ذلك، وقد دعم ذلك بشريعة الميراث، حيث إن للرجل ضعف ما للمرأة، وذلك بسبب المسئوليات المناطة به شرعاً، وهي الإنفاق «بما أنفقوا»، ولذلك عليه ابتداءً المهر وانتهاءً النفقة، والاستثناء أنه إن كانت المرأة هي من تنفق على المنزل، سقطت قوامة الرجل المقدمة بالإنفاق، وأعجب لرجال تصرف عليهم نساؤهم، وهم لا يقومون بواجبهم في الإنفاق، ويحرمون على زوجاتهم الإنفاق الشخصي، والمصروف الشخصي من ماله الخاص، بحجة أنه تفسير للآية «ولا تؤولوا السفهاء أموالكم»، والتحقيق أن هذه ليست أموالهم من الأصل حتى تدخل في تفسير الآية، إن كان هذا تفسيرها الصحيح.

ثالثاً: الرجال لا تمر عليهم فترات انقطاع عن العالم الخارجي ومسئوليات تجعلهم يعتزلون الحياة العامة لفترات، كما هو الحال



الطبيعي مع النساء، حيث إن الحمل والولادة وما بعدها من رعاية الأطفال، تعتبر فترات طبيعية للسيدات كي يعتزلن العالم والمسؤوليات الخارجية، (وقانون عمل المرأة في كل أنحاء العالم يعطى النساء حق انقطاع عن العمل وقت الولادة ورعاية الطفل من ثلاثة شهور إلى ست سنوات)، وواجب شرعاً على الرجل الاستمرار في القيام بالمسؤوليات، والقوامة على الأسرة، ومتابعة المسؤوليات الخارجية، وهذه هي الدرجة التي أعطيت على النساء، أما غير ذلك وفيما يخص شئون المنزل والحقوق الشخصية والحريات وغيرها، ف«لهن مثل الذي عليهن بالمعروف»، وهى قاعدة مساواة تقوم على أساس مقابلة الحقوق والواجبات على حد سواء.

والتنافسية داخل المنزل، ليست محمودة لاتباع الهوى وفرض الشخصية، إنما الأصل التكامل.. أن يتكامل الزوجان في إطار من المودة والرحمة، وذلك مصداقاً لقوله ﷺ: «النساء شقائق الرجال»، وليست قوامة الرجل للتسلط ف«خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي»، فقد كان رسول الله ﷺ في حاجة ومهمة أهله، يخفض نعله، ويحمل الشعير، وينظف مكان فرشته ﷺ، ولم يسأل أحداً إذا فعل شيئاً لم فعلت أو لم لم تفعل.

ومن هنا، يأتي توزيع الأدوار في المنزل والمسؤوليات الفردية اتفاقاً بين الزوجين في ذلك الكيان الجديد.



أولويات الزوج والزوجة أمام تحديات الأسرة:

ذكرتُ سابقًا أن الزوج والزوجة يجب أن يضعوا هدفًا للأسرة، وأن يضبطا أولوياتهما تبعًا لهذا الهدف، وأن يكونا واضحين في ظل أولوياتهما الشخصية مع بعضهما البعض، وعليهما بعد التوافق تحمل المسؤولية.

بعد الزواج يغير الكثيرون من ترتيب هذه الأولويات لأسباب الاحتكاك بالواقع ومعايشته، ولكن إذا حدث ذلك، فيجب مشاركة شريك الحياة أولاً في هذه الأولويات الجديدة التي قد تؤثر على الإستراتيجيات التي يدار بها المنزل، وثانيًا لا يجوز أخذ خطوات بالوكالة عن شريك الحياة، في غير ما هو متفق عليه فيما يخصه شخصيًا.

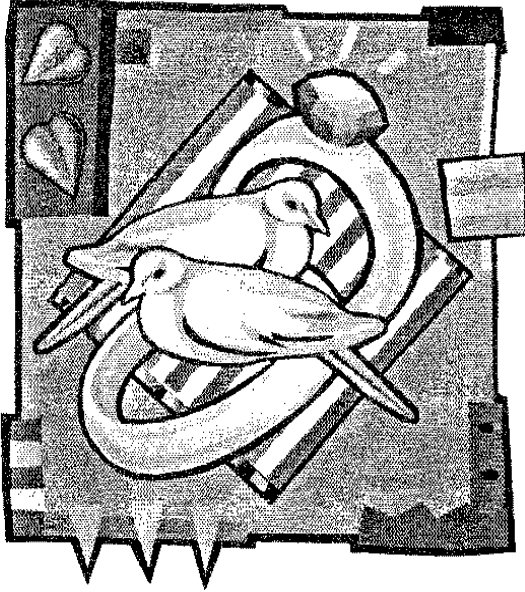
فمثلاً:

إذا كانت المرأة بمسئوليتها الطبيعية عن الأطفال ورعايتهم بعد الولادة، وكانت قد اتفقت مع زوجها أن لحياتها العملية الأولوية حتى بعد الولادة، واتفقت معه أنها ستوكل أحداً (حضانة أو مربية أو أحد الأقرباء) للقيام برعاية الطفل في أثناء ممارستها لعملها، وجب على الزوج احترام ذلك عند التنفيذ، ولا يجوز له مراجعتها في ذلك؛ لأنه صار جزءاً من العقد والاتفاق، وإن تراجعت هي وقررت مباشرة التربية بنفسها، وأن تترك حياتها العملية، يجب أن تراجع في ذلك، وأن يكون قرارها بمشاركته، ولا يصح ابتزاز المشاعر من أحد الطرفين للآخر، للضغط عليه لتغيير المتفق عليه سالفًا، ولكن تظل مسؤولية رعاية الطفل واختيار البدائل مسؤولية طبيعية للزوجة، تحت إشراف ومتابعة وإنفاق الزوج، كل حسب قدراته،



فألزوجة يظل عليها تقييم دور الحضانة أو المربيات وإعطاء ومتابعة برنامج رعاية الطفل الذي يساعد هذه الأسرة على الوصول إلى الهدف المرجو، والذي يرمى الجانب القيمي والسلوكي في هذا الطفل الناشئ.

ومثل هذا المثال ينطبق على الرجل وعلى المرأة على حد سواء، في كل المجالات الأخرى.



ولذلك يجب احترام التوقعات الأولى، والأولويات المعلنة قبل الزواج، وعدم مراجعتها قبل الرجوع إلى الطرف الآخر، وهذه من أولى المسؤوليات الفردية.

وللقيام بثئون المنزل والواجبات اليومية، يجب على الطرفين القيام

بمجهود للوصول إلى الهدف، ومسؤوليات الأسرة وصيانة العلاقة الزوجية لا يأتيان من فراغ أو محض مصادفة، فاليوت السعيدة تأتي نتيجة مجهود مبذول من الطرفين، وللعلم فإن بذل طرف لجهد هو ما يحث الطرف الآخر على بذل جهد مماثل، ولذلك سواء كان هذا الطرف الزوج أو الزوجة، فبذل المجهود من أحد الأطراف بوعي أخرى أن يجعل الطرف الآخر يحرص على العلاقة ويعمل من جانبه.

وفيما يلي سنستعرض المسؤوليات الفردية لإنجاح العلاقة الزوجية:



الإحسان في كل شيء :

﴿هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ﴾ [الرحمن: ٦٠].

والإحسان هو إتقان الجزء الخاص بك في المسؤوليات، وإعطاء أولوية للأسرة واحتياجاتها، والاستمتاع بالعمل لأجل الأسرة وشريك الحياة، الإحسان لا يلاقي إلا الإحسان، المعاملة بالمعروف، والإحسان إلى أهل شريك الحياة، الإحسان إلى الجار، وذو القربى، الإحسان في اختيار صنوف الطعام واحتياجات المنزل، الإحسان في اختيار من يدخل منزلك، ويأكل من طعامك، الإحسان في اختيار الدعوات التي تليها، الإحسان في تحضير الطعام، والتجمل، واختيار أماكن الخروج، ونوع الفيلم الذي ستفرجون عليه، والموسيقى التي تستمعون إليها، وصحبة النادي، والمساجد التي تتفاعلون معها، والمدرسة ونوع التعليم الذي تختاره للأولاد، كل هذا من شأنه أن يقابل بالإحسان من الطرف الآخر، ومن بعد الإحسان في اليوم الآخر.

شرعا الإحسان تعريفه «أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فهو يراك» فراقب الله في معاملاتك مع شريك حياتك.

صنع المعروف في كل الأحوال

إذا وجدت إساءة من شريك حياتك، أو تقلب قلبك من ناحيته، فلا تدع المعروف، فحتى في أسوأ الأحوال، «اصنع المعروف في أهله وغير أهله، فإن وجدت أهله فهو أهله، وإن لم تجد أهله فأنت من أهله»، ولا تقابل الإساءة بإساءة، ﴿فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].



ازرع الجميل ولو في غير موضعه
فليس يضيع جميل أينما وُضع
إن الجميل وإن طال الزمان به
فليس يحصده إلا الذي زرعه

فمرجوع ذلك المعروف سيكون لك ولأولادك من بعدك، فأنت لن
تخسر أي شيء بالاستمرار في عمل المعروف، حتى لو أساء لك شريك
حياتك.

حق المسلم على المسلم

أبسط حقوق شريك حياتك التي يجب أن تحرص على إعطائها له، على
طول الخط، حتى لو حدث انفصال، أو اختلاف، هو حق المسلم على
المسلم، وهو مذكور في حديث أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ
قال: «حق المسلم على المسلم خمس: رد السلام، وعيادة المريض، واتباع
الجنائز، وإجابة الدعوة وتشميت العاطس»، وفي زيادة، وإذا استنصحك
فانصح له، فعليك على الأقل أن تتعلم فعل ذلك، وهناك من يقاطعون
زوجاتهم بالأسابيع بل وبالأشهر، ومن لا يهتمون إذا مرض أزواجهم، أو
لا يجيبون السلام في أثناء الخصام، وكلها ممارسات ليست من الدين في
شيء!

وكذلك من وصية الرسول ﷺ «لا تحاسدوا، ولا تناجشوا، ولا
تباغضوا، ولا تدابروا، ولا يبيع بعضكم على بيع بعض، وكونوا عباد الله



إخواناً، المسلم أخو المسلم، لا يظلمه، ولا يخذله، ولا يكذبه، ولا يحقره،
التقوى ها هنا» ويشير إلى صدره ثلاث مرات «، بحسب امرئ أن يحقر
أخاه المسلم، كل المسلم على المسلم حرام: دمه وماله وعرضه»، فعلى الأقل
أن يسلم منك شريك حياتك، ويجد معك الأمان، فلا تأخذ من ماله، ولا
تقتطع من حقه، ولا تسفّه من رأيه، ولا تحقره بأي شكل من الأشكال.

التواصل بفاعلية

وتفاصيل ذلك في فصل التواصل بين الأزواج، أرجو قراءته
والتدريب عليه بالكامل.

التحسن المستمر

دائماً ما تسأل نفسك «ما هو الشيء الذي يجعلني زوجاً أفضل مما أنا
عليه الآن؟» وتسأل شريك حياتك «هل أنت راض عني؟»، لو كنت رجلاً
أو امرأة، لا تستكبر البحث عن إجابة هذا السؤال، فمع الوقت ستتحسن
حياتكم باستمرار، ولا تأخذ النقد بسلبية، بل كفرصة للتحسن المستمر،
ويجب أن تأتي المبادرة والإصرار منك، أنت يا من تقرأ هذه السطور،
كمسئولية فردية في الزواج.

التجديد والتغيير المستمر

العلاقة الناجحة تحتاج للتجديد المستمر، والتغيير، حتى لا يشيخ
الحب، وينقلب إلى روتين وعادة مملة، ولذلك التجديد والتغيير محمودان في
الزواج، كمحل السكن، طبيعة ومواعيد العمل، المظهر الخارجي، وملابس



المنزل، أماكن الفسح والمتنزهات والخروج، أماكن السفر والتصيف، أماكن وطرق ممارسة العلاقة الحميمة، أملاً حياة شريكك بالمفاجآت، وتعاوناً على إحداث المتغيرات، حتى لا تصيبكما شيخوخة مبكرة.

ذكر شريك الحياة باسمه المحبوب والخير في كل الأحوال

لا أعرف أي بدعة خرجت علينا، ليزكر كل رجل شرقي زوجته، بأسماء وألقاب تمحو هويتها، وينزلها لمنزلة الدون، كأم العيال، والحكومة، والجماعة، والمدام، والست، وغيرها من الألقاب، التي لم يفعلها النبي ﷺ مع أهله، وزوجاته، بل كان يذكرهن بأحب الأسماء إليهن، عائشة، عائش، الحمراء، حفصة، خديجة.. إلخ.

وإذا كان شريك حياتك غائباً، فلا تذكره إلا بكل خير، فالذكر بسلبية، ولو كان كما يزعم البعض لمنع الحسد ودرء عين الحسود، يرسب في القلب المعاني السلبية عن شريك حياتك، تراكمها قد يؤدي إلى تصديقها، والعيش فيها كواقع، وسبب زائد للتعاسة في الحياة الزوجية، والكثيرون لا يتورعون عن تناقل الكلام وتوصيله مما يوقع المرء في حرج، فالتزم بـ«فليقل خيراً أو ليصمت»، واترك الغيبة التي هي من حق أي مسلم، وتعريفها «ذكرك أخاك بما يكره».

وأيضاً لا يتعود المرء على كلمة «عليّ الطلاق»، أو الزوجة على كلمة «ده أنا أخلعه»، لأنها بجانب سخافتها لفظاً، تزيد من فرصة الشيطان في الوقعة بين الزوجين المتحابين.



كنم السر

ذكرك لتفاصيل تخصك أنت وشريك حياتك دون استئذانه، من شأنه أن يغضبه، حتى ولو لأقرب الناس إليك، فعليك كتمان السر، حتى عن أبيك وأمك، حتى تتأكد أن شريك حياتك موافق على مشاركة هذه المعلومة أو الحدث أو الاتفاق، فكثير من المشكلات نتجت عن إفشاء الأسرار الزوجية، ودخول عدة أطراف، وعدة رؤى في صلب كيان الأسرة وما يخصها، بالآراء والنصائح التي لا يحتاجها الزوجان.

وقود المشكلات:

«إن إضرار النار يحتاج إلى

حجرين»، لويزا ماي الكوت

عادة ما تبدأ المشكلات الزوجية بشرر، ثم ينتقل إلى وقود، فيتحول إلى حريق ليحصد السعادة من المنزل، إن لم يكن يقضي على الزواج ككل، فلا تكن أنت هذا الوقود، ولا تكن أنت مسبب الشرر، كن كالبلسم الذي لا يشتعل، ويأتي على الجرح لطيب، درّب نفسك على ذلك، «لا تغضب»، وقد نصح بها النبي ﷺ ثلاثاً، ودرب نفسك على الحلم «فإنما الحلم بالتحلم»، فإنه لا يأتي بخير، ولا يأتي منك شر الحليم إذا غضب.

مهمات المنزل

هي في الأصل شركة بين الزوجين، والأصل أن كلا يخدم نفسه بنفسه، وعلى الرجل الإنفاق، أما ما تأتي به المرأة من مهمات المنزل، فهو فضل وصدقة عن نفسها، ولذلك تجب المشاركة.



وهناك دراسة أعدّها معهد الدراسات الاجتماعية بجامعة أمريكية: «على العكس تمامًا مما يظنه الرجال من أن مساعدة النساء في المطبخ والشؤون المنزلية الأخرى أمر يقلل من رجولتهم، فأحدث دراسة تشير إلى أن النساء يعتقدن أن الرجل المتعاون في المطبخ جذاب، واعترفت المشاركات في الدراسة أنهن يشعرن بالإثارة عند قيام أزواجهن بالواجبات المنزلية، وأن مظهر الرجل يصبح جذابًا وهو يقوم بالكس والمسح وغسل الأطباق»، ولنا في رسول الله ﷺ قدوة ومثلاً، فقد كان في مهمة أهله.

تشجيع الطرف الآخر ودعمه

وهذا من أهم أسباب الزواج، أن تجد من يدعمك على كل حال، ولذلك ابدأ أنت بتشجيع شريك حياتك، ادعمه بالإنصات، بالفعل، بالمادة، بأن تربت كتفيه وقت أن يحتاجك، أو يجد حضنك حين يحتاج دعمًا، يجب أن يستشعر أنك متقبل له، واثق فيه وفي قدراته، وبذلك تكون سكنًا له، كما تريد أنت أن يكون هو سكنًا لك، وذلك يجب أن يكون انطلاقًا من إحساسك بأنك تعامل بعدل، وأنت مسئول، ويجب أن تدعم مواطن القوة عند الطرف الآخر، وتساعده أن ينميها ويتعامل بها.

تحمل مسئولية أعمالك

وذلك جزء لا يتجزأ من رغبتك في التحسين، فقد جلّ من لا يخطئ، وذلك الذي يمنعه كبره من الاعتراف بالخطأ، لا يهنا مع من يجب، وقد قال رسول الله ﷺ، فيما رواه عن رب العزة، «الكبرياء ردائي، والعظمة إزاري، فمن نازعني واحدًا منها أدخلته النار»، وللأسف فإن الكثير من الأزواج



يأخذ في تبرير أخطائه، ولا يرضى أن يتحمل مسؤولية فعله، مما يفقد الطرف الآخر الإحساس بالأمان، ويقتل الحميمة، فيجب عند تملكك للمسئولية أن تأخذ بزمام نفسك، وتبادر دائما بمساعدة نفسك والطرف الآخر.

المقارنة

لا تحاول المقارنة بين شريك حياتك، وحاله معك، مع أزواج آخرين، فحالتكما حالة وحدها، والكثير من الأزواج التعساء من الداخل، يحاولون أن يظهروا للناس على غير حقيقتهم، فإياك أن تضع شريك حياتك، ومشروعك الأسري محض مقارنة، فلن يخسر سوى أنت في كل مرة تدخل فيها في هذه الممارسة، أما أن تتعلم من غيرك بالمشاركة فإن تلك هي أفضل الممارسات، فالتعلم يجب أن يكون مستمرا ودائما.

التعبير عن النفس والصراحة

ليست الصراحة والتعبير عن النفس محمودة في الزواج، وعدم الصراحة كذلك ليس محمودا، فالتعبير عن النفس يخضع للأسلوب والظروف المحيطة، يجب أن تحاول مشاركة شريك حياتك في حياتك، فهو شريك فيها، ويجب أن تتعلما سويا أسلوب الحوار المثالي، وكيفية التعبير عن الذات، أنت تتعري أمامه بالكامل، ويرى منك ما لا يراه أحد، فكيف لا تريد أن تشركه فيما جعلك مرتبكا؟ أو ما هي أحداث يومك؟ أو همومك، أو كيف تشعر الآن؟ والمهم أن تتعلم كيف تتواصل معه بفاعلية، وأن تتدربا على طريقة الحوار بلا مداراة، وذلك يتطلب شجاعة كبيرة حتى تتحمل أول ردود أفعال لتستخدمها لتطوير أسلوبك للأفضل، ولكن



حرصك على مشاركة كل شيء، وإصرارك على الخطأ والتعلم حتى الإتيان سيجعل شريك حياتك يفعل ذلك بالمثل، حتى تصلا إلى مرحلة الانسجام، ولكن دائما ابدأ بنفسك، وعلى الجانب الآخر فإن الصراحة والصدق لا ينتفيان مع كونك تجامل شريك حياتك بما ليس فيه بالمقاييس الطبيعية من باب التشجيع، كأن تشني على الطعام وهو ليس أفضل ما أكلت، أو الشكل بعد الخروج من حادث، أو القدرة الجنسية بعد استمتاع متوسط من العلاقة الحميمة، وهذا هو الكذب المباح في إطار الصدق والصراحة المطلوبين.

اختيار الخيار الأدعى للحب

الحب يتغذى بأفعال تؤدي إليه، طالما أنك حريص بخياراتك أن تختار خيار الحب والتفاهم مع شريك حياتك، فسيكون ذلك زيادة في منسوبه، فكما أن «تهادوا تحابوا» و«ألا أدلكم على شيء إن فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم»، وذلك يدل أن هناك أعمال وخيارات تدعم الحب، وهذه هي الخيارات التي عليك اختيارها في أحلك الظروف حتى لو فقدت اتجاه البوصلة لبعض الوقت، ولكن هذا الخيار سيقود إلى بر الأمان أسرع وأحسن من أي خيار آخر، ولو التزم حرفيا بمسار الطريق.

ومن ذلك ما يبدأ من أدق الأمور، كاختيارك لنوع لبسك، وإحسانك فيه، واختيار ما يجب شريكك، إلى خياراتك التي تصنعها وقت الخلاف، أو الانفصال إن حدث.

احترام الوقت الخاص للشريك

وهذا من أهم علامات القبول والاحترام، فعقد الزواج، أو الشراكة،



ليس عقد ملكية واحتكار، وقد تحدثنا عن هذه النقطة قبل ذلك، وننوه أنه يجب أن تمنح شريك حياتك وقتاً خاصاً، ولو لم يحرص عليه، ولو مرة في الأسبوع، لتسنى له فرصة أن يمارس هواية، أو يقابل أصحابه، أو يتفكر في حاله ويرتب أفكاره.

وقد تحدث الدكتور جون جراي في كتابه الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، عن الوقت الخاص بالرجل، وال إنه يشبه أن يدخل الرجل الكهف، كي يعيد اكتشاف نفسه ويستعيد ذاته، ويفرغ ذهنه، وعلى زوجته في هذا الوقت أن تجد لنفسها ما يشغلها بالمثل، وذلك لأنه «لهن مثل الذي عليهن بالمعروف»، وكذلك تحتاج هي لوقت خاص بدون أعباء الأولاد لتمضيه على هواها واختيارها هي، بدعمه هو، على أن يتحمل مسؤوليات الأبناء في هذا الوقت.

الأولاد

عليك أن تعي دورك وتلتزم به فيما يخص الأولاد، وأول هذه الأدوار أن تكون قدوة حسنة لهم، وأن تتابعهم منذ الحمل، بكسر العادات السيئة، والبعد عن الضغط العصبي، والتعامل الحسن مع شريك حياتك، والاهتمام بمتابعة معجزة النشأة والخلق في الرحم، ثم الولادة، وما يتبعها من مسؤوليات مباشرة متعلقة بالمولود، ليست تربية الطفل مسؤولية الأم وحدها، فهناك آباء لا يعرفون كيف يغيرون الحفاضات لأطفالهم، الرضاعة الطبيعية هي مسؤولية الأم الوحيدة الأخلاقية، وليست الشرعية، فتوفير الرضاعة ونفقتها مسؤولية الأب، إن اختار لبنا جافاً أو مرضعة



محترقة، أما ما يلي ذلك من مسئوليات رعاية الطفل فهو شراكة، حسب اتفاقات الزواج، ويجب أن يتعلم الزوج ويمارس تغيير الحفاضات لأطفاله، ومساعدتهم على النوم، ورعايتهم عندما يستيقظون، وما يلي ذلك؛ لأن ذلك من شأنه أن يزيد رابطة بالأولاد، كما يزيد من ترابط الأسرة.

القلق من المستقبل وآلام الماضي

لقد اتفقت أنت وشريك حياتك على خطة عمل، وأهداف، ووزعتم الأدوار والمسئوليات، فالتزموا بهذا، وتابعوا التطور الذي يحدث، وحسنوا في الخطة، ويجب أن تأخذ بالأسباب التي في يدك، أما النتائج، فهي ليست دائماً كما تشتهي، في الوقت الذي تريد، ولذلك، يقينا في رزق الله، وإيماناً بالقضاء والقدر، عليك عدم القلق من المستقبل، وعليك أن تنسى وتتجاوز آلام الماضي، وتتكاتف مع شريك حياتك لتعيشوا لحظتكم في سعادة وهناء، فما قدره الله لكما هو الخير كله، أيا كان ﴿لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾ [الحديد: ٢٣].

إدارة الضغط العصبي

على كل شريك للحياة، إدارة الضغط العصبي في حياته، الزواج ليس مجال تنفيس الضغط العصبي الزائد باحتواء الغضب المتكون داخلك في المنزل، للأسف الكثير من الأزواج والزوجات لا ينفسون عن غضبهم إلا مع شركاء حياتهم، والنظرة المجتمعية «معلش أصله راجع من الشغل تعبان»، «معلش أصل العيال مطلعين عينها»، حقيقة أن الزواج يعرض لك بدائل للتنفيس لا تجدها خارجه، كالحميمية، والفرصة للتحدث مع شريك



الحياة في أي وقت تقريبا في اليوم والليلة، ويعطيك فرصة للأعمال المشتركة كما تحب وتهوى، ولكنه ليس المكان المناسب لصبّ جم غضبك الذي كنزته من تفاعلاتك اليومية، وليس هو مكان اللوم لأنه يزيد من ضغوطك وواجباتك، كثير من الأزواج يقول، «هو أنا ناقص؟؟ مش كفاية شقيان طول اليوم؟»، وهذا ليس عدلا، دورك يا من تقرأ هذه الكلمات أن تدير الغضب المتكون والمرسب داخلك طوال اليوم، بطريقة شخصية وفعّالة، وألا تجعل المنزل هو المتنفس له، وذلك بممارسة هواياتك، بتنظيم وقتك وواجباتك، بممارسة الرياضة، بالعبادات والشعائر الدينية، وغيرها من طرق إدارة الغضب والضغط النفسي.

أظهر السعادة والرضا والإيجابية دائما

عند استيقاظك من النوم، ابتسم ولو في المرأة، أجبر نفسك على الابتسام، حتى لو كنت مستيقظا متأخرا على عملك، وقد فاتك أول موعد لعمل هام، والسيارة عند الميكانيكي، والمياه مقطوعة، فقط ابتسم، ومد يدك لشريك حياتك وأوقفه بروح مرحّة وإيجابية، واحمد الله على ما كان من أحداث، فليس لشريك حياتك أي شأن بكل ما فات من أحداث، سعادتك وإيجابيتك ولو كانت غير حقيقية في أول الأمر سترجع عليك وعلى شريك حياتك بسعادة ورضا وإيجابية حقيقية، واختيار السعادة والرضا والإيجابية أنت المتحكم فيه، فالترقية التي كنت تنتظرها ولم تأت ليس لشريك حياتك ذنب في فواتها، بدلا من أن تأتي بهومك وتقول إنها ذهبت لمن لا يستحق في نظرك، شارك شريك حياتك في احتفال بسيط،



لأنه ما يزال لديكما فسحة من الوقت للاستمتاع، لأن الترقية كانت ستأخذ من وقتك ومجهودك المزيد مما سيؤثر على المنزل، وابدأ مع شريك حياتك مشروعًا مشتركًا تنفس فيه طاقتك الزائدة، هذه خياراتك، فاجعلها دائمًا إيجابية.

الحبيبة

على الحياة ونور في ديباجها	وزوجة المرء عون يستعين به
مدت له تواسيه... أياديها	مسلاة فكرته.. إن بات في كدر
ينسى آلاما كان يعانيتها	في الحزن فرحته تخنوفتجعله
دأبا، ويجهد منه النفس يشقيها	وزوجها يدأب في تحصيل عيشه
يفتر عما يسر النفس، يشفيها	إن عاد للبيت.. وجد ثغر زوجته
والحب عطر. يسري في نواحيها	وزوجها ملك.. والبيت مملكة





إصلاح النفس ومراقبتها لإنجاح العلاقة الزوجية

«الشخص الوحيد الذي تستطيع

تغييره هو أنت» **سنيفت هارفي**

هناك خصال عدة في الزوج والزوجة، تشكل تهديدًا مباشرًا للحياة الزوجية، وهي خصال من الأفضل أن يراقبها الزوجان في نفسيهما، وأن يسيطرا عليها قبل أن تتسبب في هدم أركان المنزل، وقبل أن يستغلها الشيطان في اختراق البيت والأسرة الجديدة المتكونة منذرا لها بالهدم والشبور.

وبالطبع هذه الخصال في الأصل مذمومة بالزواج أو بدون الزواج، ومن الأفضل نبذها في كل الأحوال، وأن نربّي أنفسنا وأطفالنا على اجتنابها لأنها تهدم أي علاقة ناجحة، وتثير القلق والنفور المجتمعي من الفرد إن وجدت فيه، ولذلك وجب سردها وذكر أماراتها وعلاماتها، وكيفية التخلص منها قبل أن تتسبب في هدم البيوت.

وقد تخرج هذه الخصال في أثناء الغضب أو المشكلات، وتفرز من داخل نفسك وحشًا لا تود أن تسمعه أو تراه، وتصبح به أبعد ما تكون عن جوهر ذاتك.



وإذا بدأ المرء في الاستسلام لظهور الجانب السلبي في خصاله وسلوكه، ولم يراقب نفسه، ولم يحاول السيطرة عليها، الحقيقة أنه قد سيطر عليها في وقت من الأوقات، وقد تشرب وتنتشر في وقت آخر، وخاصة عند حدوث المشكلات والضغط النفسية، فإنها ستزداد تمكناً، وسيزداد خضوع المرء لسلوكه السلبي، حتى يتم إبرازه وخروجه بالكامل، بشكل يصعب من أمر السيطرة عليه مرة أخرى، ملحقاً أضراراً مباشرة بالعلاقة الزوجية.

وفي أول مرحلة من مراحل السيطرة، عليك التعرف إلى هذه الخصال، وهذا الجانب المظلم، ومعرفة تاريخه وأصوله، وكيف يظهر، ومتى يظهر، والاعتراف بتأثيره عليك، ومن ثم إرادة تغييره والسيطرة عليه، ثم التعرف إلى وسائل السيطرة الفعالة عليه، وحمل النفس على السيطرة عليه، واستمرار مراقبته ومتابعته، وردعها كلما أرادت استنزافك، أو أرادت الظهور من جديد.

وهذه الخصال متواجدة ومتأصلة في بنية الشخصية نتيجة عوامل بيئية وجينية وتربوية، وبالرغم من ذلك فإن بعضها يكون معروفاً في مرحلة الاختيار، وقبل الزواج، ولكن الكثير منها لا يظهر إلا بعد العشرة والزواج، لأن المواقف هي التي تظهر هذه الجوانب، والخبر السار، أن كل هذه الخصال من الممكن أن تتغير في المرء، إذا راقبها ووضع لها خطة للتغيير، وأخذ بزمam المبادرة لمراقبة النفس وتهذيبها وجعلها أفضل وأزكى.

ومناهج تربية النفس والتغيير كثيرة، أولها مشكاة الأديان، وأرقى ما



قل في تهذيب النفس في الأديان في علم التصوف الإسلامي، وآخرها مدارس إصلاح النفس والتنمية البشرية الجديدة المعاصرة، كالعادات السبع لستيقن كوفي، والبرجة اللغوية العصبية المعروف بها في الشرق الأوسط الدكتور إبراهيم الفقي، وغيرها من المدارس الشرقية والغربية والإسلامية المعاصرة التي تمزج بين الاثنين.

وعلى أي حال، أيا كان المرء متزوجاً أم لا، فإصلاح النفس ومراقبتها من هذه الأمراض فيه فائدة دائمة، في كل حين، وفي كل موقف، ولذلك فالقسم التالي هام لكل الناس الذين يريدون النجاح في الحياة، وفي العمل المشترك.

وفيما يلي سنعرض لسمات هذه الخواص، وتعريفها، وتأثيرها على الزواج، وعلى كل شريك حياة مراقبتها في نفسه، واتخاذ خطوات في معالجتها، عن طريق مربٍّ أو مهذب، أو عالم دين أو مستشار نفسي، أو أي شخص اعتباري أو منهج معروف لإنقاذ الذات أو النفس وتهذيبها.

وقد أخذت هذا الجزء من كتاب «كيف تنقذ علاقتك الزوجية من الانهيار» للدكتور فيل ماكجرو، وقد جاء تحت عنوان: كيف تتغلب على روحك السيئة، وقد قدمته بتصرف ملائم لمنهج الكتاب.

الخاصية رقم 1 : التنافسي – المنان:

«الي ببعده الواحد»

«إنتي ناسية لما جبت لك المساحة، عملت إيه من ساعتها؟؟»



وتلك الشخصية التنافسية، التي تنظر للزواج وللعلاقات كلها على أنها مجال تنافسي، لإظهار تفوق فرد على الآخر....

والأصل في العلاقات الزوجية هو الشراكة، والشركاء الناجحون يتعاونون ويدعمون بعضهم البعض، ويعتمدون على بعضهم البعض، ويتعاضدون ولا يتنافسون.

وعندما تتحول علاقة الزواج إلى المنافسة بدلا من الشراكة، تصبح كل عطية أو منحة دينا يُسترد، ويتعامل الطرف الذي يضيف بأعماله إلى رصيد نقاطه الافتراضي، بمنطق أنت تدين لي، ودائما ينتظر أن يرد الطرف الآخر عطاياه أو منحه بشكل يرضيه هو....

وهذا يتنافى مع فكرة البذل والتضحية والرعاية، التي هي أساس العلاقات الزوجية الناجحة.

والمنافسة تؤدي دائما إلى إبراز صفة اليد العليا واليد السفلى، من هو أعلى وأكثر تفوقا ومن هو أدنى، الرابح والمهزوم، وهي معانٍ لا نريدها في الزواج الناجح، وهي تؤدي إلى إرادة كل طرف تسويق نجاحاته بتسجيل نقاطه وفضله على العلاقة والزواج.

«ده أنا عملت وعملت وسويت، وبرده، مفيش فايده!»

وذلك سيؤدي إلى عدم التركيز على روح المودة والتعاون لإنجاز المهام الأسرية، والتقدم بحال الأسرة.



وعلامات هذه السمة:

- ١- يقوم المنان التنافسي بإحصاء الأمور التي يقوم بها لشريك حياتك.
- ٢- تحرص ألا يكون للطرف الآخر اليد العليا، وألا يحصل على هدية دون مقابل.
- ٣- تمن على الطرف الآخر بكل ما فعل وما لم يفعل ليحصل على مزيد من النقود.
- ٤- يقدم الامتيازات بطريقة تفاوضية بدلا من منحها عن حب.
- ٥- شرح العناء الذي تكبده في كل ما تقوم به لأجل شريك حياتك.
- ٦- الاستعانة بحلفاء خارجيين وإثباتات تؤكد صحة موقفه في أي خلاف ينشب مع شريك حياته.
- ٧- التصميم على أن تكون لك الكلمة الأخيرة.

الخاصية رقم 2: المطالبة الانتقادية - الجحود

«أنت تصيد الأخطاء»

«اللي مفيش حاجة بتعجبه»

هي نظرية من ينظر إلى نصف الكوب الممتلئ، أو نصف الكوب الفارغ، إذا أخذنا بتبع أخطاء وعثرات الآخرين، وخاصة شريك الحياة، فلن يهنا لنا عيش، وتصيد الأخطاء هو التحدث عن الفشل في إنجاز مهمة بعد نجاح مستمر في عشرات المهمات دون مديح أو شكر، وقضاء الوقت



في انتقاد الطرف الآخر كلما حانت الفرصة.

ولموازنة ذلك، عليك دائماً بكتابة وحصر فضائل الطرف الآخر، أقلها ما رجح كفته عند الاختيار، وما تكشف لك بعد الزواج من محاسن مخفية، والنظر إلى هذه القائمة كلما ألحت عليك نفسك أن تنفذه، وترى هل أنصفت الطرف الآخر وأعطيته حقه أم لا.

وهذا من باب «إذا كره منها خلقا رضي منها خلقا آخر» كما قال ﷺ.

وعلامات هذه السمة:

- ١- نادراً ما يُفوّت هذا الشريك خطأ يرتكبه شريك حياته.
- ٢- الكلام باستعلاء ونبرة تحميل أعباء للطرف الثاني.
- ٣- التعميم أن الطرف الآخر دائماً يفعل ذلك الخطأ وأنه لا يساعده بالمرّة.
- ٤- تحميله مسؤولية الفشل في الحياة.
- ٥- الرد بسلبية وبهجوم مضاد كلما اختلف الاثنان أو هوجم.
- ٦- هذه الشخصية تحب سماع شريك حياتها يعترف بخطئه أكثر من الاستماع إليه ولما يريد أن يقوله.

الانتقاد السلبي إذا بدأ من طرف، فهو يجعله عرضة لمثل هذا، وليس منا من هو مثالي بلا أخطاء، وإذا كان بيتك من زجاج، فلا ترم الناس بالطوب، فكلما دخل الزوجان في هذه المغارة، التي لا قرار لها، أسرعاً بوضع نهاية الأيام الحميمة في الحياة الزوجية، وأسرعاً إلى هاوية التعاسة الزوجية السحيقة.



ولذلك عليك أن تبادر دائماً إلى إحصاء محاسن وأفضال الطرف الآخر، وعدم التسرع بالنقد.

الخاصية رقم 3: ديكنا نور ومسند

«ما أريكم إلا ما أرى، وما أهديكم إلا سبيل الرشاد»

«إما طريقي وإما الطريق السريع»

وهذا تصرف سلطوي، فيه من السيطرة ما يشوّه شخصية الطرف الآخر، ويخرجها من شكلها وأدائها الطبيعي، والاستمرار في فعل ذلك يجعل هذه الشخصية دائمة السيطرة على الطرف الآخر، ورافضة لمبادراته، والرسالة التي تصل إلى شريك الحياة مفادها هو.. «أنا أفضل منك، أنا أعلى منك».. وهو لا يجوز في حق أي شركة بين اثنين.

الحقيقة أنه يجب أن تكون واضحاً مع نفسك، فإما أن تأتي أنت أولاً، وتعترف بذلك، ومن ثم تفشل علاقتك الزوجية، وإما تأتي العلاقة الزوجية أولاً، وهذا من شأنه أن تتنازل عما هو شخصيب النسبة لك، وتضع العلاقة الزوجية في مرتبة أعلى من نفسك..

والاستبداد ليس فقط من الرجل كما يبدو لكثيرين، ولكنه يأتي من الرجل أو من المرأة على حد سواء، ولكن يختلف الأسلوب، ألم نكن نرى ميمي شكيب مع أزواجها في الأفلام العربية القديمة؟ لقد أبدعت هذه السيدة في عرض النموذج النسائي للمرأة المستبدة، التي تملك رجالها.



وعلامات هذه السمة:

- ١- لا تقبل مبادرات وآراء الآخرين.
 - ٢- تقوم هذه الشخصية دائماً بمقاطعة شريك حياتها، حتى تقول ما ترغب في قوله بدلاً من انتظاره لسماع ما يريد قوله.
 - ٣- يقوم المستبد بقلب الموقف على شريك الحياة في أثناء مناقشة جادة، عندما يكون الطرف الثاني محقاً، بتصدير شيء تافه خارج عن سياق الموضوع لجعله يبدو خاطئاً.
 - ٤- إذا لم يوافق شريك الحياة على رأي، فهو يتحول إلى شهيد، وأنه لا يشعر بالتقدير الكافي.
 - ٥- يلعب دورا دور المضحي أمام الأهل والأصدقاء، ويحكي لهم ما عليه تحمله، وكيف يستحيل العيش مع شريك حياته.
 - ٦- ربط المعاني الكبرى في الزواج بالأمر «إذا كنت تحبني»
..... إلخ.
 - ٧- يأخذ القرارات منفرداً دون الرجوع إلى الطرف الآخر، ولا يفرق بين ما هو شخصي، وما هو مصيري للأسرة.
- وحل هذه الشخصية يحتاج إلى مصارحة النفس، ومواجهة حقيقة أنها في شركة مع طرف آخر، وقد تحتاج إلى سلطة علوية لمتابعة التقدم في الخروج من هذه الحالة، ومتابعة مستشار أو مرشد.



الخاصية رقم 4: الكلب الشرس – اطناف

«إذا خاصم فجر»

«نعم يا عمر؟؟؟»

وذلك في حالة عدم السيطرة على الغضب، ومهاجمة شخص شريك الحياة كلما اختلفا، وجرحه عن طريق معايرته بشيء في تاريخه أو تاريخ عائلته، أو استخدام ألفاظ وعبارات جارحة، ولهجة وأسلوب معاملة سيء، وقد يتطور الأمر إلى الضرب أو الأذى الجسدي لإثبات الذات، وقد يكون عن طريق لمحة بسيطة، أو كلمة بسيطة خارجة في موقف أو موضع انتقامي، تؤذي أكثر من الصوت الجهير أو الأذى الجسدي.

وعلامات هذه السمة:

- ١- تتسم التفاعلات بنبرة صوت حادة للغاية، وفي الغالب الصراخ في وجه شريك الحياة.
- ٢- الاستخدام الحاد للغة الجسد، ولنظرات الشفتين واليدين.
- ٣- تقول تلميحات تحط من قدر شريك الحياة. «شفتي مش قلت لك؟؟»، «إيه الهبل اللي إنتي فيه ده؟!»
- ٤- الشتائم والتناوب بالألقاب.
- ٥- تقوم عن عمد بمهاجمة شريك الحياة وجوانب حياته الحساسة والسرية.



- ٦- تحجب عن الشريك ما يحتاجه ويريده كي ينعم بسلام في حياته.
- ٧- تسعى للتحكم في الطرف الآخر بالترهيب الجسدي أو الذهني أو العاطفي.

وهذه الخصلة يجب معها مواجهة النفس ومراقبتها، وحملها على التغيير، والاعتذار وأخذ تعهدات صادقة بعدم العودة لمثل هذه التصرفات، ومراقبة للسان والجسد عند حدوث أي عارض من هذه العوارض، وسماع الطلب الآخر وطلب منه أن يساعدك على التخلص من هذه الحالة وإعطاء معلومات عند الوقوع في مثل هذه المشكلات، أو عند الإحساس ببدء الهجوم، ويجب على الطرف الآخر أيضا عدم السكوت عند ظهور هذه العلامات، وعدم الخضوع والإذعان لمثل تلك التصرفات المدمرة، بدافع التهرب من ألم اغتيال شخصيته.

الخاصية رقم 5: العدوان السليبي

« نعم.... ولكن »



وهذه الشخصية تتلذذ وتستمتع بإعاقة تقدم الطرف الثاني وشريك الحياة، وهي صفة صعبة الإثبات، وهي تكون بالتملص الجبان من تحمل المسؤولية، وتدمير شريك الحياة بوضع عراقيل فعلية في وجه مشاريعه الخاصة والمشاركة، مع إيهام الكل أنه قابل ومؤيد لما يقدمه شريك الحياة، ثم إفساده في الخفاء.



وعلامات هذه السمة:

- ١ - بعد الاستماع لشريك الحياة يدلي باقتراحات، توافق عليها ظاهرياً، ثم بعد ذلك تبدأ في التحدث كيف سيفشل بدلاً من أن ينجح.
 - ٢ - تتظاهر بالارتباك حينما يقدم شريك حياتك أسباباً منطقية لتغيير شيء في العلاقة يبدو أنك تحبه.
 - ٣ - توصم الأنشطة التي لا تروق لك بالسخافة وأنها غير ملائمة.
 - ٤ - تتمارض أو تخلق مشكلات وهمية لوضع عراقيل لتنفيذ خطط متفق عليها.
 - ٥ - نعم.. ولكن عند المناقشة.
- وذلك كله يأتي بدون تقديم حلول بديلة أو أخذ الموضوع بجدية!

الخاصية رقم ٦: اطلبس الكذب

«تسطيح الأمور وإظهارها على غير حقيقتها»

«تختفي وراء الضباب والمرايا»

وهذه الصفة تأتي عندما يظهر أحد الأطراف الأشياء بغير أسمائها، ويعلمها بغير حقائقها ويزيف المقصود من مآربه، ويُحدث حواراً وهمياً مخفياً غير مباشر، مما يؤدي إلى الارتباك العاطفي، والإحساس بالخداع والتخوين.

ومثال ذلك، إظهار الرغبة في المشي للهروب من العلاقة الحميمة، أو



السؤال عن شيء وهو يقصد شيئاً آخر، كالسؤال عن الخطابات الآتية، وهو يقصد أين خطابات الفواتير؟ أو كيف حال الأسرة والأهل؟ وهو يقصد فيم تحدثتم اليوم؟! وهكذا.

وكثيراً ما يحدث ذلك في مناقشة المشكلات الجنسية والحميمية، حيث يتخرج أحد الزوجين من مصارحة الآخر بعدم استمتاعه جنسياً، أو شعوره بالرفض من ناحيته، ولكن يحاول مناقشة مواضيع أخرى لا علاقة لها بصلب الموضوع، كقضاء وقت مشترك، أو المساعدة في الأعمال المنزلية، أو صلة الأسرة والعائلة أو الاهتمام بالأبناء، وحقيقة المشكلة الأصلية لا تناقش لصالح مشكلات قد لا تكون موجودة من الأساس.

وعلامات هذه السمة:

- ١- يركز تفاعلاته دوماً على موضوعات سطحية وتافهة.
- ٢- حينما يبدأ في مناقشة جادة يملكه الغضب وينسحب من المناقشة.
- ٣- يتحدث عن مشكلات الآخرين التي تشبه مشكلته، وعند المواجهة ينكر وجه الشبه بينهما.
- ٤- يصبح دفاعياً للغاية إن سأل به بشكل مباشر إن كان هناك شيء يؤرقه.
- ٥- يتسم بالبراعة في استخدام الأسلوب الدفاعي.

والانسحاب والمواربة، وعدم تسميه المشكلات بأسمائها، تؤدي إلى تسميم العلاقة الزوجية، وتخوين الثقة بين الزوجين، وهدمها، ومن ثم



تتعرض العلاقة للانفجار في حال التراكم و«التحويش»، الذي يحدث بعد تراكم الألم.

الخاصية رقم 7: النكدي - غير المسامح

وذلك يحدث عندما يجد أحد الطرفين صعوبة في نسيان ما سبق من أفعال ضايقتك في الماضي، وعندما يحدث خلاف جديد، فإن القديم والجديد يخرج في حال الخلاف، وذلك يكون نتيجة لعدم المقدرة على المصافحة الحقيقية، ووجود الإنسان أسيرًا في داخل تركيبة عاطفية من الألم والعذاب، لدرجة أن الطاقة السلبية والمرارة تهيمنان على الحياة، ويتج عن ذلك استياء ورغبة في الانتقام من الآخرين، ورغبة ملحة ودائمة في جعله يعاني بالمثل.

والقلب الذي يدخل في هذه الدوامة، دوامة عدم الصفح، وعدم المسامحة يؤثر فيه عامة، وعلى علاقاته بكل الآخرين، وليس شريك حياته فحسب.

وعلامات تلك السمة:

- ١- أن يكون مشحونًا بكمية كبيرة من الغضب ضد شريك الحياة، لدرجة أنه قد ينفجر على أبسط الخلافات أو المشكلات.
- ٢- يشعر بمرارة كبيرة، لدرجة أنه ينظر إلى الحياة بنظرة تشاؤمية.
- ٣- يعاني من عدم التوازن الجسدي، قلق النوم والكوابيس، ومشكلات الضغط العصبي الدائم.



- ٤- يجد استيائه في كل ما يشاهده من كتب وأفلام وغيرها.
 - ٥- يخزن كل عيوب شريك حياته، ويتذاكرها ويشير إليها باستمرار.
 - ٦- تفسير العديد من عبارات وتصرفات شريك الحياة بطريقة سلبية.
 - ٧- يعتقد أنه يجب ألا يسامح شريك حياته، ويعتبر أن ما فعله فيه الكفاية، وأنه لم يقم بالكافي للتكفير عن ذنبه.
 - ٨- تحاول السيطرة على شريك حياتك من خلال الخزي، وإلحاق العار، «مش كفاية اللي عملته قبل كده» وليس من خلال التشجيع.
- مع العلم أن مساحمة الآخرين هي الخطوة الأولى في تحرير الذات، والرضا عن النفس، وبكسر حلقة الغضب، نستطيع أن نتحرر من سُحب اليأس والثورة.
- وإذا سمحنا للآخرين بالسيطرة على حياتنا من خلال إيذائنا، فقد أعلنّا بذلك فوزهم، وبقيادتنا لعاطفتنا، سنستطيع قيادة عاطفة شركاء حياتنا نحو المزيد من الحب والسعادة.
- وليس الوقت متأخراً بأي حال من الأحوال.

الخاصية رقم 8: أنت وعاء بلا قاعدة

«أنت صعب الإرضاء» «البحر ييحب الزيادة»

ومع مثل هذه الشخصية، يُستشعر عدم الأمان، ولأنه بالنسبة لهذه



الشخصية يكون كل شيء غير كاف، وكل شيء لا قيمة له، وتكون الحياة مستحيلة مع الطرف الآخر.

ويكون مجهود الطرف الآخر كله في الهواء، ويكون ضائعا كمن يملأ «قربة» ماء مثقوبة، لا تمتلئ مهما صب من الماء كثيرا، ولذلك لن نستطيع القيام بعلاقة سوية ومستقرة.

ويحدث في كثير من الأحيان أن يطلب مثل هؤلاء طلبات غريبة من شركاء حياتهم، كطلب هجر أصدقائهم وقطع علاقاتهم من أجله، ليتأكد أن شريك حياته مخلص له.

وفي بعض الأحيان يدفع شريك الحياة بعيداً، كي يبحث عنه ثانية، وللتأكد من إخلاصه ووفائه، والتأكد من صدق رغبته في التواجد إلى جواره.

وعلامات تلك السمة:

١- يقوم بالانسحاب من الصداقات والعلاقات، لأنه يعتقد أن الشخص الوفي لا يمكن إيجاده.

٢- يخشى التعبير عن رأيه حتى لا يقابل بالرفض، وعندما يتحدث يحب التأكد من أنه ترك انطباعا جيدا عند الآخرين.

٣- يتجنب تجربة شيء جديد مع شريك حياته؛ لأنه لا يرغب أن يبدو غيباً.

٤- يقول «شكراً لك» أو «أنا آسف» بدون داع.



- ٥- حينما يجامله أحدهم يقلل من شأن ما قام به.
 - ٦- حينما يشتري هدايا للآخرين، يكون قلقاً إن كانت مناسبة أو جيدة بما فيه الكفاية.
 - ٧- يصيغ اعتقاداته في صورة أسئلة، بدلا من الإعلان عن رأيه بصراحة.
 - ٨- بدلا من التعبير عن غضبه يلعب دور الضحية.
 - ٩- عند السؤال عن أي قرار، يعوم رأيه ويقول لا أعلم، لا أكثر، لا أفعل ما يحلو لك.
- ولللخروج من هذه السمة، يجب اتخاذ خطوات نحو التملص من هذه الروح، وإيقاف سيطرة الضعف النفسي، وتحرير النفس من الشعور المستوطن، ومن الأصوات الاتهامية التي تدور بالداخل، وزيادة الثقة في النفس، وعدم الاكتراث لرأي الآخرين، وإيجاد طرق أخرى لإشباع الذات للشعور بقيمتها وأهميتها.

الخاصية رقم ٩ : الجبان - التقليدي

«شخصية لا تحب المجازفة» «نغير له؟؟! وده إيه لزمته؟؟»

نجد هذه الشخصية التي تخشى التغيير، وتخشى المخاطرة وهي تقليدية لأشد درجة، حتى إنها لا تبذل جهداً بأي حال، للتطور أو تغيير شيء من الواقع الذي تعيش فيه، دائماً تحب أن تعيش في جو من التقليدية، وتحب أن تكون في حالة الركود الشخصي الذي يعتبر وضعاً مريحاً بالنسبة لها، وهذه الشخصية عادة لا تغير ما تفعله قبل الزواج عما بعده، ولا تتحمل



مسئوليات الزواج الجديدة، بل تتهرب منها، لأنها لا تحب أن تبذل جهداً في اتجاه أو أعمال غير مريحة، بل دائماً تتنصل من مسئولياتها.

علامات هذه السمة:

- ١- لا يتحدث عن الآمال والطموحات المستقبلية.
 - ٢- دائماً ما يتعلل بالتعب والإجهاد والإرهاق بعد أداء المهام الروتينية.
 - ٣- تدمن هوايات غير نافعة، كالتلفاز والألعاب الإلكترونية، وتقضي عليه فترة طويلة.
 - ٤- دائماً يتعلل «أنا ما أقدرش».
 - ٥- أول وأسهل إجابة هي الرفض لكل ما هو جديد.
 - ٦- تتجنب هذه الشخصية أي شيء جديد يطرأ على الحياة.
 - ٧- لا يحاول فهم ما يحدث له أو التغيرات من حوله في العالم.
- الحقيقة أن هذه الشخصية يجب أن تفهم طبيعة الحياة، وهي أن الفارق بين الفائزين والخاسرين، أن الفائزين دائماً ما يأخذون زمام المبادرة ويتحركون في اتجاهات تركها الخاسرون، وأن الحياة لا تعطيك ما تريد، بل يجب أن تتحرك حتى تنتزعه، ويجب على هذه الشخصية أن تكف عن العناد، وأن تفهم طبيعة الحياة، وتتأقلم معها، ومواجهة حقيقتها وأخذ زمام الرغبة في التغيير، وكتابة طموحاتها والبدء وضع خطط لها، والبدء في قول: «نعم» لكثير من الأشياء.



الخاصية رقم 10 : الانهزامي

«ما تحاولش، مش هينفع»

هذه الشخصية تجد أنها في حالة ذهنية وعاطفية عاجزة دائماً ومحاصرة، ولذلك لا يحاول حتى أن يضع آليات للنجاح أو حتى تجربته.

وهذا يصيب المتزوجين بحالة من العجز عن تغيير الواقع، حتى إن أرادوا، وذلك لتعرضهم السابق لتجربة فاشلة، أو لمشكلة خلال الزواج، فهذه الشخصية قلما تحاول أن تجرب طريقة جديدة لإنجاح الزواج وإحيائه من جديد، كما ترفض هذه الشخصية ملاحظة أي تغير خارجي قد يحدث، فيصبح كالطائر في القفص لا يريد أن يطير ولا يريد أن يغرد، وباب القفص مفتوح أمامه.

اسم هذه الظاهرة العجز المكتسب.

وعلامات هذه السمة:

- ١- الشعور الدائم بالإعياء ونقص الطاقة.
- ٢- السباحة مع التيار هي الصفة السائدة لدى هذه الشخصية.
- ٣- «ما الجدوى؟ مش هينفع تغير حاجة» هي الكلمة الأكثر قولاً.
- ٤- عدم الاكتراث بهجوم الآخرين عليه.
- ٥- لا تحاول هذه الشخصية التغير.
- ٦- الشعور الدائم بالوحدة.



٧- استبدال الشريك الطبيعي بآخر هروبًا.

٨- تصبح هذه الشخصية عرضه للاكتئاب وعادة ما تشارك غيرها إحيائها من العلاقة.

والحل في هذه الشخصية، أن تقتنع أن التغير ممكن، وأن تقرأ الظروف المتغيرة من حولها، وأن تتحكم في مصيرها، وأن تبدأ في وضع أفكار مجدية محل التنفيذ، وإعادة بناء النفس كي تؤمن بقدراتها وشريك الحياة في الخروج من المأزق.

الخاصية رقم 11 : صاحب الأجندة المخفية

هو من يريد إخضاع شريك حياته لبرنامج الخاص، وأجندته الشخصية، لجعله على هواه هو، وكأنه يصنع منه شخصا آخر، قد يكون شريكه السابق، أو شريك أحلامه الذي لم ينله.

وهو بذلك يحوّل مشروع الزواج، الذي هو مشروع شراكة، إلى موضوع آخر، وهو وضع شريك حياته كمشروعه الخاص، وهو يعمل على هذا المشروع ليل نهار.

وقد تكون هذه الأجندة الخاصة غير أجندة شريك حياته، كمنفعة من المصاهرة، أو منفعة مادية، أو حب استحواذ لصراع عاطفي بينه وبين آخر على موضوع الشريك، أو للصعود الاجتماعي.

ومثل هذه النوعيات من الأجندات المخفية من المفترض أن تكون قد تكشفت في أثناء مراحل الخطبة والارتباط والعقد، ولا أتمنى لأحد أن



يصل إلى مرحلة تأسيس الأسرة وهو كذلك، ولأن هذه النوعية، لا يرجى منها قراءة كتاب كهذا، ومن الصعب تطويعها للاعتراف بمشكلات نفسها ومواجهتها، فسأركز على النوعية الأولى لأنها أرجى في الإصلاح.

علامات هذه السمة:

- ١ - النقد المستمر لشريك الحياة.
 - ٢ - ضرب أمثلة بآخرين يصنعون نفس الشيء أو الموقف بصورة قد يخيل أنها أفضل.
 - ٣ - عدم الرضا عن أي شيء جميل يقدمه شريك الحياة.
 - ٤ - الإكثار من «أريدك أن...» «المفترض أن تصنع...».
 - ٥ - الإكثار من حكايات الماضي، وتمجيد شخصيات خاصة في دوائر الأقارب أو الأصدقاء السابقين.
- وحل هذه الشخصية، هو أن يكتب صاحبها ما يريده حقيقة، دون تزييف لمشاعره، أو تنسيقها في صورة أخرى، ووضع الأمور في نصابها.

الخاصية رقم 12 : اللحوح - جاذب الانتباه

وهذه الشخصية، تسعى دائماً لجذب انتباه وتقبل الطرف الآخر، وذلك للشعور الدائم بعدم الكفاءة، والإحباط، وقد يكون ذلك ناتجاً عن فراغ في الوقت، أو عدم اهتمام فعلي من الشريك، أو فراغ عاطفي، أو احتياج حقيقي للطرف الآخر، وقد يكون ذلك السلوك مؤقتاً بمدة يحتاج



فيها الطرف المصاب لدعم من الطرف الآخر، ويكون سلوكا حقيقيا، يحتاج للانتباه والتعامل بجدية، ولكن في كثير من الأحوال يكون هذا سلوكا شخصا منتظما، ويجب مراقبته والتعامل معه.

علامات هذه السمة:

- ١- حيث يكثر المرء من الطلبات غير المهمة، والتي لا تنتهي أبدا.
 - ٢- لا يهدأ له بال لو انصرف عنه شريك الحياة لغرض آخر.
 - ٣- لا يرضى بالهزيمة في النقاشات أبدا، أو إذا غلبه شريك حياته في مناقشة، يرجع ويفتح نفس الموضوع من جديد، لا يكل ولا يمل، لحوح، ملحاح، لا ينتهي أبدا.
 - ٤- يحايل من كل الجهات حتى يصل إلى غرضه على تفاهته، وإذا توقف كان ذلك لفترة مؤقتة، ثم يعاود من جديد.
- يُنصح أن تتعلم هذه الشخصية حسم الأمور لصالح الأسرة، وإعادة النظر للاعتبارات العليا والأولويات للمنزل، وكتابة الاتفاقات، وعلى الطرف الآخر أن يساعده على ذلك، بأن يتناقشا بموضوعية في المرة الأولى، ثم يكتبون الاتفاق ويمضون قدما في تنفيذه.



التواصل السليم لإنجاح العلاقة

في هذا الفصل سستم مناقشة:

- ١- وسائل الاتصال بين الزوجين.
- ٢- ما يجب أن تكونه خلال التواصل.
- ٣- اختيار الزمان والمكان المناسبين.
- ٤- أنواع الشخصيات والطريقة الفعالة للتواصل معها.
- ٥- ما هو أكثر غلبة في الرجال.
- ٦- ما هو أكثر غلبة في المرأة.
- ٧- الوعود وإدارة التوقعات.
- ٨- الأسرار الزوجية.
- ٩- الحوار الداخلي.
- ١٠- البنك العاطفي.

1 - وسائل الاتصال بين الزوجين:

الاتصال بين الزوجين منه ما هو مباشر، عن طريق ما هو منطوق، أي اللفظي، وما يتكلم به الجسد وهو الحركي، من إيماءات وإشارات باليد



والعين وأجزاء الجسد المختلفة، فنظرة تعجب أو ازدراء إلى عيب من عيوب جسد شريك الحياة، قد تؤذي أكثر من ألف كلمة أو محاضرة عن كيفية إصلاح هذا العيب والتعامل معه، عدم الاستمتاع بالعلاقة الجنسية في الفراش، قد ترسل رسالة قوية مفادها «لا أطيقك بعد ما فعلت».

ومنها ما هو غير مباشر، من أفعال يأتيها أحد الزوجين، من شأنها إرضاء أو إغاضة الطرف الآخر، كإرسال هدية، أو رسالة قصيرة تعبر عن الحب، أو إكرام أهل الطرف الآخر، وهذا للإرضاء، أو إكرام ضيف غير مرغوب فيه للطرف الآخر، وفرضه على المنزل في وقت لا يبغيه شريك الحياة، عنادًا، في رسالة مفادها «أعلى ما في خيلك اركبه».

ومن هنا، يعتبر استخدام وسيط بشري أو تكنولوجي، أو أيا كان، أسلوبًا غير مباشر في التعبير.

ويقول الدكتور عصام عبد الله تأكيدًا لهذا المعنى عن الاتصال بين الزوجين:

«وحسب علوم النفس واللغة والاتصال، فإن هناك أربع شفرات للتواصل الإنساني بشكل عام (والملاغية والمناغشة بين الرجل والمرأة بصفة خاصة)، وهى: الكلام والصوت (السمع)، الجسد والوجه (البصر)، فأنت لا تقنعني فقط من كلمات وإنما بصوتك ووجهك وجسدك ككل.

لا تخرج الكلمات فقط من فم الإنسان، وإنما من كل جسده ومسامه، و«البت المصرية تتكلم بالعين والحاجب» حسب اللغة الدارجة، ناهيك



عن أن ما يقوله الفم ليس بالضرورة هو ما سيقوله الجسد.

فالإنسان لا يمكنه أن يختبئ خلف كلامه والتعبير المصري الذكي «عيني في عينك» له علاقة بالجسد مباشرة، والمباشرة ربما كانت على صلة بالبشرة « في اللغة العربية».

2- ما يجب أن تكونه خلال التواصل:

خلال التواصل مع شريك حياتك، يجب أن تكون حريصا على إرسال كل الرسائل التي مفادها، أنا أحبك، أنت حصني، أنت سكني، لا أستطيع فعل ذلك من دونك، ويجب ألا يكون فيما ترسله من رسائل، رسالة تُشعر الآخر بعدم الأمان أو مفادها، لا أهتم.

في أثناء الاستقبال، عليك الإنصات التام بكل حواسك إلى الطرف الثاني: والإنصات هو الاستيعاب والفهم الكامل، ومن الإنصات إدراك مغزى الكلمات وترجمة الحركات والنظرات والتهنيدات، ووضع المرء نفسه مكان المتكلم، والتفهم التام لوجهة نظره.

ويجب أن يمتزج ذلك بحسن الظن على طول الخط، والثقة المتناهية أنه إن أبدى غضبا أو استياء، فذلك لمصلحة العلاقة، وابتحث في نفسك، أين من الممكن لك أن تتحسن؟

وكذلك نوع العطر، والملابس التي يلبسها الفرد، واختياره للكلمات، كل هذه تأثيرات ووسائل اتصال مباشرة وغير مباشرة، يجب أن يستعملها الفرد بحرفية عند إدارة حوار مع شريك حياته.



وهناك أيضا أمر هام، وهو أنك يجب ألا تظن أو تعتقد أن كل ما تعرفه عن شيء، يعرفه الطرف الآخر، أو ما يدور بذهنك يدور بذهنه في نفس الوقت، فعليك بالتعبير عما بداخلك، وتوصيله بحيث يفهم الطرف الآخر، ابدأ حديثك عن موضوع يخص العالم الخارجي بـ «فاكر فلان؟»، «فاكر لما حكيت لك عن آخر موقف بيني وبين مديري؟»، ثم ابدأ من حيث تنتهي ذاكرته.

3- اختيار الزمان والمكان المناسبين:

والمكان والوقت، كلها رسائل تدل إن كان يراعي الطرف الآخر أم لا، وهي غلاف هام للرسالة.

فمثلا اختيار وقت أن يرجع شريك حياتك من رحلة سفر متعبة، بعد قضاء عدة أيام خارج المنزل، واستقباله بطلبات متأخرة، قبل أن يرتاح، ليس من الحكمة، ومن شأنه القضاء على رغبته في الحميمة، والاستمتاع بدفء المنزل، وشريك حياته الذي غاب عنه عدة أيام.

وكذلك مفاجأة شريك الحياة بعجز في الميزانية، في أثناء زيارة عائلية، من شأنه إحراجهم، وتحميله همًا كبير، يفقده متعة اللحظة، وقد يؤدي إلى تدخل العائلة، وإحساسها أنكما لا تُحسنان التدبير، مما يخرج شريك الحياة.

وكذلك أن يشني الرجل على قوام امرأة أخرى غير زوجته، حتى لو كانت من المحارم، في أثناء صراع زوجته مع السمنة، والتزامها بنظام غذائي ورياضي من شأنه إحباطها بدلا من تشجيعها.



ولذلك يجب اختيار موعد
ومكان مناسب لتغليف الرسالة
المناسبة للشريك.

4- أنواع الشخصيات والطريقة الفعالة للتواصل معها:

الشخصيات تختلف بالكلية، وأنواع الناس في استقبال المعلومات وتحريرها مختلفة تمام الاختلاف، ومن أحسن النظريات التي تشرح اختلاف أنواع الشخصيات والتي أتمس لها بشدة، هي طريقة مايرز بريجز لتحليل الشخصيات، أو (MBTI (Myers-Briggs Type Indicators، وهي تعتبر أن هناك أربعة عوامل لتعامل الدماغ مع المعلومات، ومنها يتم توصيف نمط شخصية الإنسان، وأفضل طريقة في التواصل معه، والتأثير عليه، وأفضل طريقة يتعامل بها مع المعلومات، وقد استفدت شخصيا في التعامل مع زوجتي، عندما درست هذه الأنماط، وقد علّمت ودرّبت الكثيرين غيري كيف يستفيدون من تنوع الشخصيات للتواصل الأفضل مع زوجاتهم باستخدام هذه النظرية، التي تعتمد على توصيف كارل يانج للشخصيات، وتعتبر امتدادا لها، وللعلم ليس فيها الطيب والشرير، وليست هناك شخصية أفضل من الأخرى، وقد أخرجت الكلام عن أنماط الشخصيات لأنها لا علاقة لها بالاختيار، وحذار أن يستعمل أحدهم هذه الأنماط لاختيار نمط محدد ليرتبط به ويتزوج منه، ولكن المهم أن يستفيد بها المرء بعد الزواج لما لها من علاقة بتحسين العشرة والتواصل.

١.٤. العنصر الأول: التفاعل مع الخارج

العنصر الأول لتحديد نمط الشخصية، يحدده التفاعل مع الخارج، حيث إن هناك شخصية تتفاعل أفضل مع الخارج، من خلال التفاعل مع الأشياء، والشخصيات، والتأثير الأسهل عليها يأتي من خارج عالمها، وهي الشخصية المفتوحة على الغير، أو الـ **Extrovert**، وهذه الشخصية أفضل تعامل معها هو التعامل المباشر، دون تكليف، وأن تدخل في صلب الموضوع مباشرة، بطريقة غير رسمية، ولا مانع من مقاطعة مثل هذا النمط في أثناء الكلام لأخذ دفعة الحوار، بأدب طبعاً، لأن هذه الشخصية غالباً ما تتحدث كثيراً، وتخرج مكنون صدرها كثيراً، وتتكلم غالباً وهي تفكر، وقليلاً قبل أن تفكر، وتفضل الأماكن خارج المنزل، والتواجد وسط مجموعات من الأصدقاء والمعارف، وليست لديها أسرار كثيرة، ويجب لفت انتباهها للسّر والتأكيد عليها أنه سر حتى لا يتحدثوا به في الخارج.

وعكس هذه الشخصية، الشخصية المنطوية على عالمها الخاص، والتي يصعب التأثير عليها من الخارج، فهي تفضل العزلة، والتأمل، والصمت، تفكر كثيراً، تتكلم قليلاً، عالمها الخاص يحوي أحباءها وأخصائها، واسم هذه الشخصية هي الشخصية الـ **Introvert**، ويفضل التمهيد لها للتحضير للمناقشة، وإعطاء معلومات وافية، والتواصل الشخصي، والكتابي يؤثر بشدة مع هذه الشخصية، ويجب أن نترك لها مهلة للتفكير قبل أخذ قرار، وهذه الشخصية تقدر السّر، وتدفعه داخلها، ويبدو عليها الغموض من الخارج، ويجب إفساح المجال لها كي تتحدث، بل واستفزازها لذلك إن لزم



الأمر، حتى تتحدث ب مكنون صدرها.

مثال: الزوج منطوٍ على ذاته، والزوجة منفتحة على الغير، الزوجة جاءها هاتف من إحدى صديقاتها، تريد أن يخرجها سويا لقضاء سهرة عائلية في الخارج، مع أزواجهم والأولاد، وأفضل حل للزوجة ألا توافق على هذا العرض بالرغم من علمها أن زوجها متاح في هذه الليلة، وعليها أن تقول لصديقتها أن تتأكد أولا من موافقة الزوج لأنه قد يكون عنده رأي آخر، أو خطة أخرى، وترجع لتعرض ذلك على زوجها، لترى إن كان ذلك مناسبا له دون ضغط في الوقت، وتجنب عن تساؤلاته إذا احتاج شيئا، وتحترم رغبته إن لم يرغب في الذهاب، وتستأذنه أن تذهب وحدها إن لم يكن هناك مانع، وعلى الزوج احترام تلك الرغبة في زوجته المنفتحة على الغير، حيث إن الوقت الذي سيقضيه وحده لإعادة شحن بطارياته، والاستجمام، تحتاجه هي مع آخرين لتصل إلى نفس النتيجة، وعلى الزوجين تفهم أن هذه الفروق الفردية طبيعية بينهما.

٢.٤. العنصر الثاني: فهم المعلومات

العنصر الثاني الذي يحدد نمط الشخصية، يأتي من حيث فهم المعلومات، هناك من يرتاحون لفهم الأشياء الحسية، الأرقام، الحقائق، ما هو ملموس، ما هو محسوس بالحواس السبع، ما حدث في الماضي، يستشعرون الآنية، يحبون التعقيب والترتيب، يبرعون في: من قال ماذا؟ ومتى؟ يهتمون بالتفاصيل، والحقائق، يحبون تجربة الشيء والإحساس به قبل تصديقه، ولها ذاكرة سمعية قوية، وهذه هي الشخصية التي تفهم



بالحسّ أو الـ **Sensing**، وللتواصل مع هذه الشخصية بإتقان يجب عرض حقائق ووقائع، وعرض المعلومات مرتبة، وضرب أمثلة واقعية، وأن تتحرى الدقة في التفاصيل، ولا تفهم أن المهمة أنجزت قبل تحقيق كامل المستهدف، والمرور على كل الخطوات.

وعكس هذا النمط من الشخصيات، الشخصية الحدسية، التي ترتقي الأمور بالحدس، والتوهم، والتخيل، هذه الشخصية خيالية **Intuitive** تحب المعاني الكبرى، والخيال الواسع، لها ذاكرة بصرية، لا تهتم بالتفاصيل، لا تهتم بالتعقيب والترتيب، بل تهتم بروح العملية، لا تنقل ما حدث بالحرف، ولكن بالمضمون وما انطبع في الذهن من معاني، وكذلك كثيرا ما ينعدم الإحساس بالوقت والمساحة والواقع، والميزانية، وللتواصل مع هذه الشخصية بإتقان، يفضل الاختصار، وذكر المستهدف، وترك المجال للخيال، والابتكار، مع عدم إلزامها بطريقة معينة في إنجاز المهام، وهذه الشخصية تعتبر المهمة أنجزت بعد إتمام جزء كبير منها وليس كلها.

مثال: اتفق الزوجان على أهمية تغيير محل السكن بأن يشتروا شقة في منطقة عمرانية جديدة، لها مواصفات معينة من حيث عدد الغرف والحمامات والمساحات المطلوبة، والزوج عنده خلفية جيدة عن شكل أراضي البناء، وهو خيالي أو حدسي، بينما الزوجة حسية، وتحب التفاصيل، وليس لديها قدرة على تخيل نهايات أعمال البناء.

على الزوج أن يأخذ زوجته في رحلة بحث ونظر في شقق مختلفة متتية، وتم تسليمها، مع رسومات توضيحية، ويشرح لزوجته كيف



يتحقق توزيع المساحة كما هو موضح في الرسم، حتى يربط بين خيالها وما سيريه لها من أمثلة متاحة للبيع.

ثم يتبع ذلك زيارة بيوت لأصدقاء تقع في المناطق المراد السكن فيها، حتى تتفهم طريقة العيش والسكن.

ثم يتبع ذلك البحث الحثيث عن الشقة المطلوبة، وشرح ما وجدته بربطه بشيء قد رأوه سوياً، والإجابة بصبر على متطلبات زوجته، وطمأنتها بالمعلومات والأمثلة المادية الموجودة، مع العلم أن ذلك قد يكون من غير طبيعة الزوج في التعامل مع المعلومات وفهمها، ولكن ذلك العمل لراحة الزوجة، والوصول إلى قرار مشترك.

في غير هذه الحالة، إذا ترك الزوجان ليفعلا ذلك بانفراد، سيذهب الزوج ويختار أول شقة لم يتم بناؤها، وتستوفي ٧٠-٨٠٪ من الشروط أمام فرصة يراها من زيادة لثمن الشقة على المدى البعيد، أو لحسم في السعر مقدم له، أو لأن الشقة تقع بجانب أحد المشاهير الذين يريد السكن بجانبهم، ولن تفهم الزوجة أياً من تلك الإشارات والمعاني.

بينما لو ذهبت هي وحدها، فستطلب طلبات محددة من الوسيط العقاري، ولن تشتري إلا إذا دخلت الشقة عدة مرات واطمأنت لجوّها والسكن فيها، وفي الغالب لن ترتاح إلا لمكان معروف شكل السكن فيه، ومن الصعب إقناعها بتجمع سكني جديد لا تعرف أحداً قد جرّبه وعاش فيه.



٣.٤. العنصر الثالث: إطلاق الأحكام

العنصر الثالث الذي يحدد نمط الشخصية، هو كيف يطلق الأحكام، ويتخذ القرارات، فالشخصية التي تحكم على الأشياء من منطلق المنطقية، ومن خلال العقل، والتفكير، وتغلب المنطق، على ما هو قيمي، تسمى العقلانية **Thinker**، وللتواصل مع هذه الشخصية، يجب أن تعرض الإيجابيات والسلبيات، وتتكلم في صلب الموضوع والمشكلة، وتقدم حلولاً عملية للعلاج، هذه الشخصية تحب الإنجاز، وتتعامل من منطلق العدل مع الجميع، وليس الدبلوماسية الفردية، يغلب عليهم الحدة في الكلام، أو عدم مراعاة شعور من أمامهم، ويجنون الجدل والحوارات الفكرية.

وعلى الجانب الآخر من هذا النمط من الشخصيات، تأتي الشخصية العاطفية **Feeler**، الشخصية التي تحكم على الأمور من منظور قيمي، وليس العاطفي من يُغلب قلبه على عقله، وهي ليست صفة أنثوية، أي أن هناك رجالاً يقارب عددهم عدد النساء اللاتي يفكرن بهذه العقلية، ولكن الأمر هو كيفية الحكم على الأشياء، فهم يحكمون على الأمور من المنظور القيمي للأمور، وليس المنظور العقلاني وغلبة المصلحة العامة، حيث تغلب في أحكامهم النظرة إلى الشخص، وأحواله، بتفرد عن الظروف المحيطة به، وما هو أفضل للشخص، عما هو عادل في المجموع المحيط به، يتعاملون مع من أمامهم بطريقة شخصية حميمية، ويراعون الفروق الشخصية بين الأفراد، لا يجنون الجدل، ولا الخلافات، يجنون التواصل مع الجانب الإنساني في الآخرين، ولذلك فعند التواصل معهم، يجب عدم



جرح شعورهم، والتعامل معهم بحميمية، وتقديم القيم الداعمة للقرار أو الموضوع المناقش، وتأثيره الفردي على المتفاعلين.

مثال: رجع الزوج، وهو عاطفي، غضبان من العمل، فقد رفع أحد زملائه الصوت عليه ونهره، مما أخرجهم أمام باقي زملائه، وجعله يدافع عن نفسه، فخرج عن طابعه المعروف بالهدوء، وقد ساء ذلك، ويعلم أن الزوجة عقلانية، فهي بطبيعة الحال، ستطلب منه أن يروي ما حدث قبل أن يرفع زميله الصوت عليه، حتى تتفهم طبيعة الدوافع التي أدت إلى ما حدث، وستخرج بنتيجة أن السبب كان كذا وكذا.

الحقيقة أن هذا ليس ما يحتاجه الزوج في هذه الحالة، هو يحتاج الدعم، والنظر إلى شخصه المجروح، وأن تساعد أولاً على أن يتخلص من المرارة التي يشعر بها، ثم تقنعه أن خروجه عن طبيعته كان إنسانياً، وأنه لا يجب أن يجلد ذاته، وأن يستمع إلى زميله الذي غضب بحرص، لأنه قد يكون تحت ضغط العمل اضطر للانفعال، وأنها بحوار بناء، قد يرجعاً أصدقاء من جديد، ولن يحتاجا إلى الانفعال ثانية، هي بذلك توجه طاقتها نحو شخصه، تشعر به، تجعله يتواصل إنسانياً وقيماً مع المشكلة، لا تعطيه حلولاً فورية ولكن فعالة.

٤.٤. العنصر الرابع: التعامل مع العالم الخارجي

العنصر الرابع الذي يحدد أنماط الشخصيات، هو كيفية تعامل الإنسان مع العالم من حوله، من مواقف والتزامات وتعامل مع معلومات، ويأتي المتحكم Judger الذي يجب أن يفصل في الأمور، ويمضي قدماً بعزم،



وتقدمة تدريجية، أي بلا استعجال أو ضغط، كشخصية تغلب استخدام إطلاق الأحكام، وهو العنصر الثالث من نمطه الشخصي، على قضاء الوقت في جمع المعلومات، وهو العنصر الثاني من بنائه الشخصي، المتحكم له إحساس عالٍ بالوقت، فتجده ملتزما بمواعيده، لا يخلط بالهزل، وتجده منظما في شئونه، حاسما في قراراته، قليل التردد، لا يجادل كثيرا بعد أخذ القرار، أو يغير من قراره بسهولة، وأفضل ما تفعله للتواصل الناجح مع هذا الشخص، أن تقدم له خطة محكمة، مدعومة بعناصر تساعد على اتخاذ القرار بناءً على العنصر الثالث في شخصيته، أي إن كان عاطفيا قيميا، فادعم ما تقدمه بالقيم المستفادة والمردود الفردي الشخصي باتخاذ هذا القرار، وإن كان عقلانيا، فاثبت بالأدلة والبراهين المنطقية ما تريد إيصاله، وما تحب أن تجعله يمضي فيه قدما، ودائما أشعره أنه متحكم وأن كل شيء تحت السيطرة، ولا تبادره بالمفاجآت الكثيرة، وخاصة في القرارات الحاسمة، فمثل هذا النمط يفضل ما هو مخطط له مسبقا.

وعلى الجانب الآخر من هذا النمط من الشخصيات، تأتي شخصية الإدراكي المتحري، أو الـ **Perceiver** الذي يبحث دائما عن معلومات، وعنده مرونة شديدة في اتخاذ القرارات، ودائما ما يؤجل قراراته إلى اللحظة الأخيرة، وكذلك تنفيذ أعماله، تجده يقضي معظم وقته في جمع المعلومات، ولا يبدأ تنفيذ قرار معين إلا بعد أن يكون الموعد النهائي للتسليم قد أوفى، وليس هناك وقت إلا للتنفيذ، فتجده يضغط بمواعيده بشدة لتنفيذ آخر قرار أو رؤية توصل إليها، وإن وجد وقتا إضافيا، من الممكن أن يغير شكل أو



مضمون القرار بعد استيعاب بيانات جديدة، وقد يبدو مترددا للكثيرين، أو غير حاسم، ويجب التجارب الجديدة، والمختلفة، ويغلب العنصر الثاني، وهو فهم وجمع المعلومات عن طريق الحس أو الحدس، على العنصر الثالث من عناصر بناء شخصيته، وهي إطلاق الأحكام عن طريق المنطق أو العاطفة، وأفضل طريقة للتعامل مع هذه الشخصية، والتواصل معها، هي إعطاء معلومات من كل المصادر المتاحة بالطريقة التي تناسبه للقرار أو الرأي المراد دعمه، ومنحه مهلة أو موعدا نهائيا للتنفيذ، أو أخذ القرار حتى يقرروا وتمضوا قدما، مع إعطائه مساحة للتجربة والخطأ في أثناء التنفيذ، فهو يجب بداية المشروعات أكثر من إنهاؤها.

مثال: الزوج إدراكي متحرر، يجب جمع المعلومات الجديدة وإمضاء وقت في التجارب الجديدة، والاستمتاع باللحظة، ويريد قضاء المصيف هذا العام في واحة لم يذهبوا إليها من قبل، ويخرج ليحرب السفاري مع مجموعة جديدة من الناس، بينما الزوجة من نمط الشخصيات الحكم، تحب أن تضع خطة للمصيف حيث تستمتع هي والأولاد أيضا، وتحشى من أن السفاري والواحة ليست مناسبة لهم، وتفضل الذهاب إلى الساحل لقضاء وقت عائلي.

إذا أراد الزوج أن يؤثر على الزوجة في أخذ القرار والذهاب إلى الواحات، فعليه أن يجمع معلومات كافية عن الإمكانيات المتاحة لاستمتاع الأطفال والزوجة في الواحات، وإعطاء خطة وقتية للمدة التي سيقضونها في الواحة، كعائلة، ويجب عن كل التساؤلات التي من الممكن أن تتوارد



على ذهن الزوجة لتطمئن أن الخطة محكمة، وإن كانت عاطفية، فعليه دعم حجته بالمصالح الفردية، ومردود ذلك على المنظومة القيمية للأسرة، وإن كانت عقلانية، عليه ذكر أسباب تفضيل هذه الرحلة على الرحلة التي تقترحها هي، على الأسرة ككل، وعلى الميزانية.. إلخ.

وإذا أرادت الزوجة استمالة الزوج نحو ما تفضل، فعليها إغراؤه بالفرص المتاحة في الساحل في أثناء تلك الفترة، لقضاء الوقت في التعلم والتجارب، وكيف أنه سيكون على راحته ولا قيود عليه، وتعدد فرص المغامرات التي لم يفعلها بعد سويا ومع الأولاد في الساحل، وأن تعضد معلوماتها بالطريقة التي يفضلها هو من حقائق واقعية، إذا كان العنصر الثاني من نمط شخصيته أنه حسي، أو استخدام الخيال والمعاني الكبرى إن كان حدسياً.

بالطبع الحوار دائماً ليس فيه فائز وخاسر، أصول الحوار تقتضي أن يخرج الزوجان متصرين لصالح الأسرة، وأياً كان خيار الزوجين، فهو لصالح الأسرة، المهم ألا يكون التواصل سبباً في الشجار، وقد ذكرت أربعة أمثلة للتواصل كانت أسباباً في طلاق أزواج، فشلوا في إدراك الفروق الشخصية بينهم والتعامل معها، والله الحمد والمنة، فقد تجاوزناها أنا وزوجتي مروة، بالرغم من أننا على النقيض من أنماط الشخصيات، لأننا والحمد لله ننجح في التواصل غالباً، وقد كان الفضل لله ثم لهذه المحاضرات، وفهم هذه الأنماط، في أن نكتشف كيف ننقد علاقتنا من الانهيار بسبب عدم فهمنا للفروق الشخصية، وقد ساعدتني أيضاً أن أنقد



ثلاثة بيوت من الانهيار، ومنع عنف كاد يقع على زوجة، لعدم مراعاتها هي وزوجها للفروق الشخصية، وقد تجاوزا مرحلة الخلافات بعد فهم الاختلافات الشخصية بينهما، وكيف يعرض كل واحد وجهة نظره بأسلوب يريح الآخر، وذلك لمدة سنة، بعد أكثر من عشر سنين خلافات مستمرة لا تنتهي، وأنصح بأخذ دورة للتدريب عليها، والاطلاع على المصادر الموجودة في المراجع، ومنها سلسلة شرائط الدكتور موسى الجويسر «أسرار النفس البشرية» الرائعة والمبسطة.

5 - ما هو أكثر غلبة في الرجال؛

للرجال تركيبة خاصة، جبلهم الله عليها، وإن لم نعرف بالاختلاف الطبيعي بين الرجل والمرأة، فنحن لا نعرف بإبداع خلق الله، وما سأذكره من اختلافات بين الرجل والمرأة، ليس أمرا دائما، ولكنه غالب، فهناك من غيرتهم ظروف النشأة والثقافة المحيطة.

١ - الرجل يحب أن يقود، أو على الأقل لا يجب أن يشعر أنه منقاد، فلذلك لا يجب أن تحاول المرأة أن تقود الرجل، أو تتواصل معه بطريقة «أنا التي أقود الآن»، فهذا ضد طبيعة الرجل، وسيؤدي إلى شعوره بالضيق كحد أدنى، وقد يتطور إلى خلاف، ولا أستبعد العنف إن أصرت المرأة على إظهار أنها التي تقود، فمن صفات الزوجة الصالحة «إن أمرها أطاعته»، وطاعتك له يجب أن تكون مبصرة، أي بذكائك، من الممكن أن تساعدته على تغيير رأيه وهو



في موقع القيادة لما تحين وتطيعينه بعد ذلك، وهذا من أعلى فنون التواصل الذكي في كيفية إدارة المدير، ويمارسها الموظفون الأذكياء، فكيف لا تتعلمينها وتمارسينها مع زوجك؟، كوني له أمة يصر لك عبدا.

٢- الرجل يجب ترك مساحة شخصية، وقد تحدثنا عن احترام المساحة الشخصية قبل ذلك.

٣- الرجل يجب الوصول للحلول وتنفيذها سريعا، ولا يفضل كثرة الكلام عن المشكلات التي لا دور له فيها، وبالرغم من ذلك فأنا أشجع الرجال أن يتدربوا على حسن الاستماع للسيدات.

٤- الرجل غيور بطبعه، فلا تزيدي من غيرة، ويجب أيضا أن يتحكم الرجال في غيبتهم بما لا ينافي الثقة في الزوجة.

٥- الرجل تهمه وظيفته وواجهته الاجتماعية وإنجازاته في حيز العالم الخارجي، يجب أن يكون مسئولا عن كيانات كبرى، كعائلته، عمله، علمه، المجال السياسي، أحمي غيره، فادعمي زوجك بكل مهاراتك في التواصل، لتحقيق المزيد في هذا العالم، وكوني عوناً له على ذلك.

٦- الرجل يحب الدعة والاسترخاء في المنزل، فبجانب أنه شريك فيه، يجب أن تشعره بهذه الدعة والراحة وهو يعمل، أي تشجيعه على العمل المشترك بطريقة لا تشعره بالمجهود المبذول، وهذا من أعلى



فنون التواصل من الزوجة، أن تستطيع تعويد زوجها على التعاون بأسلوب تعاوني تشجيعي شيق، وأن تكافئه على ذلك بما يستحق.

٧- الرجل قد يختلف في أسلوب عرضه للحب، من رجل للثاني، حسب المنشأ وأسلوب التربية، فهذه المرة الثالثة في الكتاب التي



أطلب فيها عدم مقارنة الرجل بغيره من الرجال في إظهاره لعاطفته، فقط عليك أن تتواصلي معه، فتشجعي الشكل الذي يستطيع تقديمه وتحييه.

٨- الرجل لا زال هو نفس الطفل،

ولكن بمسؤوليات جديدة، فعندما تتعامل مع زوجك، لا تنسي أنه هو ذات الطفل الذي كان، تواصلي بذكاء مع هذا الجزء في شخصيته، لا تقتلي طفولته، عامله كأول ابن لك، وأكثرهم تدليلاً، لأن طفولته هي مفتاح شبابه وعطائه المتجدد، وإذا ذهبت طفولته شاخ، وهمّ وغمّ وقلت همّته لتحقيق أحلامه، فلا تفقدي التواصل مع هذا الجزء.

٩- الرجل يحب أن يرى امرأته إنسانة سعيدة راضية عنه، فحاولي أن تظهري ذلك على كل حال، وكوني «إذا نظر إليها سرته».

١٠- الرجل يحب دائماً أن يكون هناك من يحتاج إليه، فعدم احتياج أحد إليه يعتبر موتاً بطيئاً بالنسبة له، فدائماً أشعريه أنك تحتاجين إليه.



6 - ما هو أكثر غلبة في المرأة:

يقول الدكتور خليل فاضل: «تنبه المرأة نفسيًا، جنسيًا أو إنسانيًا للرجل الذي يقدرها ويعاملها كبني آدم، لا كوعاء جنسي وأداة لتفريغ الرغبة»، وهذه حقيقة، وقد زاد: «تقول امرأة لصاحببتها في النادي: بالله عليك كيف أنام على ظهري وأفتح ساقي في الليل لرجل يهينني ولا يحترمني ولا يعبرني ولا يشاركني في النهار؟!»

متطلبات المرأة في التواصل تختلف بشكل بديهي عن الرجل:

١ - المرأة تريد دائمًا الشعور بالأمان، فعندما تتواصل معها دائمًا قدر هذه النقطة، وإياك أن تشعرها بعدم الأمان عند طرح أي موضوع.

٢ - المرأة تحب من يهتم بها ويقدرها، تحب أن تكون أميرة الأميرات، وتشعر أنها ملكة في بيتها، وفي عين زوجها، فلذلك أشعرها بذلك، بهداياك، بكلامك، بإحسانك إليها، بمساعدتك لها، بدعمك لها، بشنائك على تفاصيل ما تقدمه، حتى لو لم يكن على المستوى اللائق طالما أنها تحاول، وتقدمه عن حب.

٣ - المرأة تحب أن تتألق أمام صويحباتها ومجتمعها الصغير، فكن لها كما تريد أن تظهرك لغيرها، لا مانع أن ترتدي القميص الذي أهده لك في الحفلة التي دعيتكم فيها إحدى صاحباتها، لا مانع أن تتكلم في موضوع طلبت منك عرضه لأحد أزواج صاحباتها، لا مانع أن



تقابل أحد أقربائها لتساعده أن يجد وظيفة في الشركة التي تعمل بها، ساعدها أن نشعر أنها معك متميزة، ولكن دون كبر أو تمثيل أو مفاخرة جاهلية.

٤- المرأة تقدم أولويات المنزل والأسرة والأولاد على نفسها وعملها، فلا تستغل ذلك أسوأ استغلال، وشجعها أن تتواصل مع نفسها، وتتميز في عملها ومساهماتها الاجتماعية، ولا تكن عائقاً أمامها في تنفيذها، دائماً شجعها على البحث عن الذات وتطويرها، كما تريد من مديرك في الشركة التي تعمل بها أن يفعل معك، تخيل أنك في وظيفة معينة لمدة ١٠ سنوات بلا دورة تدريبية أو زيادة في المرتب أو ترقية؟ كيف سيكون حالك مع مديرك ورضائك عنه؟ بالطبع ستصل إلى مرحلة تشبع ونقمة عليه وفقد لبوصلة الذات، سيوصلك إلى مستنقع الحياة، وأنت لا تريد ذلك في بيتك.

٥- المرأة لا زالت أنثى تحب «الدلع»، وتحب أن تشعر أنها محور اهتمام الرجل، فأشعرها بذلك، أمسك يدها، اسرح في عينيها، هم في جمالها، قدمها عنك، افتح لها باب السيارة قبل أن تركبها أنت، احمل عنها الحقائب والأولاد، أشعرها أنها أنثى، وأنها هي فقط من تملأ عينيك.

٦- المرأة تحتاج إلى من يسمعها، ويتعاطف معها، ولا تحب إعطاء الحلول الجاهزة، لأن ما هو مهم بالنسبة لها أن يسمعها زوجها، فكن منصتاً جيداً، وتواصل بفاعلية وعاطفية مع زوجتك، ولا



تبادر بإعطاء الحلول الفورية، والجاهزة، لأن ذلك من شأنه بتر المحادثات.

٧- المرأة غالباً ما تعمّم عندما تشعر بالاستياء، كأن تقول «إنت طول عمرك بتعمل كده!» أو «إنت طول الوقت مش معبرني!»، ولذلك تجاوز تعميماتها ولا تركز عليها أو على دحضها، ورد عليها بالأدلة والبراهين، وركز على أن تخرجها من الشعور بالاستياء، وعلى المرأة أن تحاول مراقبة ذلك، فذلك من تكفير العشير، كما قال الرسول ﷺ.

٨- المرأة تتأثر بدورات هرمونية، ويتقلب مزاجها دورياً، فيجب عليك أيها الزوج أن تتعامل مع هذه التقلبات المزاجية بحكمة، فقبل الدورة الشهرية بعدة أيام، وفي أثناء بعض أيام الدورة، وعند الحمل، وقبل الولادة، وبعد الولادة، وعند أخذ عقار منع الحمل، أو عند انقطاع الطمث، كلها أوقات يتقلب فيها مزاج المرأة بدون سيطرة منها، وهي ليست مطالبة بالسيطرة على مزاجها، بينما أنت عليك تفهم ذلك، وعليك احتواؤها عند هذه التقلبات، أشعرها بالأمان والحب، ولا تحاول تقويمها أو محاسبتها على أخطاء قد تبدو لك ساذجة في أثناء هذه التقلبات، وليكن خيارك دائماً الحب والدعم الزائد، ولتتمثل نصيحة رسول الله ﷺ، «المرأة خلقت من ضلع أعوج، وإن أعوج ما في الضلع أعلاه، إذا ذهب تقيمه، كسرتة»، فهذا موضعه من الفهم.



7 - الوعود وإدارة التوقعات:

يفشل كثير من الأزواج في إدارة التوقعات للأسرة وشريك الحياة، فهم يعدون بشيء، ويأتون بشيء آخر دون اعتذارات أو محاولات لإفهام الطرف الآخر.

تعامل مع الطرف الآخر كعميل هام، واعتبر كل وعد، مشروعاً ينتظره هذا العميل، وأدر عملية التواصل بنجاح، فإذا طلبت منك زوجتك أن تشتري لها خضروات معينة، ووجدت خضروات أخرى ولم تجد ما طلبت هي، لا تشتريها فحسب، لكن اتصل وقل لها وجدت كذا وكذا، إذا وافقت، اشترى، وإلا فاسألها ما تريد من المتاح أمامك، وكذلك إذا وعدت عند خروجك خارج المنزل بموعد معين في العودة، أو وعدت بمصيف أو رحلة، لا تعد بشيء إلا إذا كان بإمكانك الوفاء به.

8 - الأسرار الزوجية:

تكلّمنا عن حفظ السر في الواجبات الفردية الزوجية، ويجب أن يعتبر الزوجان كل حوار لفظي أو حركي، أو إيحاءة من الطرف الآخر سراً، حتى يسمح له بالبوح به، فإدخال جهات ثالثة من شأنها إدخال الحسد، وأن تجد أناساً يتدخلون فيما ليس لهم فيه، ومن الممكن أن تسمع قصة مغايرة تماماً للواقع؛ لأن من نقلها بعد ذلك لم ينقلها بدقة، كأن تحكي الزوجة لصديقتها أن زوجها كلما دخل المنزل خلع الحذاء خارج المكان المخصص له، فتنتهي القصة عند الزوج، من زوج صديقتها الأخرى، أنه كلما دخل المنزل ألقى



الملابس الداخلية في الزبالة بدلا من صندوق الغسيل!

ببساطة، اكنم ما تراه يحدث داخل المنزل، وتعود على حفظ سر أهل بيتك وشريك حياتك.

9 - الحوار الداخلي:

إياك والحوار الداخلي، وهو افتراض أن شريك حياتك يعلم ما يدور بخلدك ونفسك، يعلم أنك غضبان أو مستاء لتوك، يعلم أنك تشعر بعدم الأمان معه، وأنت قد جُرحت عندما لم يقدمك لزملائه في العمل عندما قمت بزيارته، أو أنك تفكر أنه من الأفضل الذهاب إلى النادي لأن اليوم الخميس وكل مكان آخر مزدحم، أو تفكر أن شريك حياتك ارتدى هذا الطاقم السخيف في أثناء الزيارة العائلية لكي يجعلك تبدو أحق، تعود على الكلام إلى الخارج والمصارحة، وقد تحدثت عن المصارحة والصدق قبل ذلك، ولكن الإشكال هو أن الحوار الداخلي يبدأ وينتهي عند الشخص، ولا يصل إلى الشخص الآخر، يبني قصصا وأوهاما، تعيش معه مآسي وملاحم، قد تنتهي بسوء ظن، وشك، وعدم أمان، وقد يكون هو بذرة الشر التي تتهدم عندها البيوت.

المشكلة الأساسية في صاحب الحوار الداخلي، أن طرفه الثاني هو الشيطان في هذا الحوار، وأنه عندما يبدأ الخلاف، تخرج قصص وأوهام لم تكن على بال الطرف الآخر أو في علمه، وقد كان من الممكن تداركها إذا نوقشت بلباقة، وتداركا للأمثلة السابقة، فإن الطرف الآخر لم يقدمه



لزملائه في العمل لأنهم كانوا يستعدون لدخول اجتماع، وكان هو على عجلة من أمره في أثناء تلك الزيارة المفاجئة، أو أن شريك الحياة كان سيوافق على الذهاب إلى النادي، ولم يكن بباله الزحام في الأماكن الأخرى، وما كان يهيمه هو إسعادك، وعلى الطاقم السخيف، أنه لم يكن يدرك أنه سخيف في نظرك، وأنه لم يعرف بالضبط أبعاد تلك الزيارة العائلية، وأنه لم يجد طاقما آخر يلبسه، وكان يفضل أن يسمع رأيك في وقتها.

10 - البنك العاطفي:

يشبه ستيفن كوفي العلاقات بين الناس بالأرصدة، إذا أحسنت لغيرك، فكأنك تودع في حسابك لديه، وإذا أسأت فكأنك سحبت من الرصيد، وحسب حجم الإحسان أو الإساءة، فأنت تحسم أو تضيف من الحساب، فقد تسحب أكثر من الرصيد فتكون مثقلا الدين، ومهددا أن ينفد رصيدك لدى الطرف الآخر، بل ويصير لديك عبء جديد أن ترجعه كما كان، وسمى هذه الأرصدة، البنك العاطفي، في الحقيقة العلاقات بين الناس أكثر تعقيدا من ذلك، وهي ليست كأن تكون قد ابتسمت في وجه زوجتك فأودعت نقطة، وإذا قبلت اثنتين، وإذا أمتعتها بعلاقة حميمة رائعة، فقد أحرزت أربعين نقطة، وإذا وفيت بوعد بسيط فقد أحرزت خمسين، وإذا اشتريت لها سيارة، فقد أودعت ألفا، فهذا ليس ما يجري تحديدا، ولكن إذا نظرت إلى أمر الاتصال، وحرصت أن تودع بالإحسان دائما وبنهج الوصايا التي ذكرتها آنفا، كلما ثبت من مشاعر شريك حياتك، وصارت



لك نفسه أكثر تقبلاً، وحباً، وكذلك عليك ألا تحاسب شريك حياتك بهذا المفهوم، فمفهوم الأرصدة يجب أن يحدد بها هو إيجابي وليس بها هو سلبي، وأن تحرص على الإيداع، ولا تحاسب على السحب.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



طرق حل الأزمات الزوجية

﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ
فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا
كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].

واحد من أعز أصدقائي، أخذ يتناول أسبرين لمدة سنة كي يعالج صداعا عنده، اكتشف في آخر الأمر أن سببه ورم تفحش في المخ، وكان من الممكن أن يسبب الموت له، لو انتظر عدة أسابيع أخرى، أو أن يصاب بعمى أو شلل رباعي على أقل تقدير، ولكن الله ستر، وتداركوه بعملية استئصال حرجة للغاية، والله الحمد مرت بنجاح، ولا زال هناك خطر كان من الممكن تلافيه إن اهتم بالأصل وليس العرض.

نفس الكلام في الزواج، إذا اهتممنا بالأعراض أخذت في التكلس والازدياد والتكون والتحول إلى أن تصبح إزالة الأصل مرتبطة بإزالة عضوية من الزواج، فمن الممكن خسارة الاحترام أو الشرف أو.. أو.. أو.. إن لم يكن الطلاق الكلي والأضرار الناتجة عنه!

ولهذا الأسلوب في علاج المشكلات، ارتفعت نسبة الطلاق في المجتمع والعنوسة للخوف من تبعات الفشل في الزواج.



ولذلك يجب النظر لأصل المشكلات دائماً وأبداً.

وكحل عملي، كلما ظهرت مشكلة، لا أشجع الزوجين على الجلوس والاجتماع الفوري، ولكن طلب الاجتماع بعد تمهيد جيد للعرض، وتحديد موعد بهدوء لمناقشة هذه المشكلة، وكل واحد يفرغ من وقته ومسئوليته للانتباه، ويكون معها ورقة وقلم، وكل واحد يصارح الثاني بما يدور في خلده، ثم يبدأ البحث عن أصل المشكلة، وهذا الإجراء -نحن كمتزوجين- للأسف قليل جداً منا فعله لأننا لم نر آباءنا يفعلونه، وهنا تأتي ضرورة التغيير والتربية والمثابرة والتعود على الجديد.

ويقول الدكتور أكرم رضا، مشبها الزوجين برافدين لنهر واحد، «إن كلا الزوجين له منبع مختلف جاء منه، اختلفت ثقافته، وبيئته، وتربيته، وبناء على ذلك أصبح لديه رواسب مختلفة من العادات والتقاليد، التي تختلف عن الآخر، وعندما يلتقي الزوجان، يصدم كل منهما الآخر صدمة عنيفة، وقد تفور الرواسب من قاع كل منهما نتيجة هذا الصدام، وهذا هو تفسير كثرة المشكلات في السنوات الأولى من الزواج.

ويبدأ كل من الزوجين في ترك رواسب على ضفتيه نتيجة مراجعات متعددة حتى يتم توحيد النهرين -أقصد الزوجين- في مجرى واحد يجري بقوة، ولكنه هادئ رقيق، عذب نقي.

فقد يتعارض الزوجان في أول الأمر، وقد يختلفان لاختلافهما في تقدير الأمور وفهمهما، ولكن مع التعايش لفترة من الزمن، وتكرار الالتقاء، يصبح بينهما نوع من التفاهم والتراضي، والتسامح، ويتحقق الانسجام،



ليتكون المجرى الواحد الجديد الذي يجري بالخير والرخاء، أما الرواسب التي خلفها فهي بيئة خصبة غنية بالتجارب، تمدهم بشمار طيبة من الذكريات والتوجيهات وضبط الطريق، بجانب أنها مجال لنظر غيرهما واعتبارهم.

ولذلك ينصح الدكتور أكرم الزوجين أن يمنحا نفسيهما فرصة من الوقت، وأن يكررا اللقاء والحوار، وإن كان هادرا بعض الشيء، فمع الوقت سيلتقي النهران».

وكلنا درسنا ونشأنا منذ صغرنا على هذه الآيات، ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٣٦﴾ وَنَزَعْنَاكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٣٧﴾ [فصلت: ٣٤-٣٦]، وإذن أليس أول من يستحق التطبيق عليه هو شريك حياتنا؟ وهل يجوز ذلك مع كل الناس، ولا يجوز مع شريك الحياة؟؟ لنا هنا محك حقيقي ومختبر لتجربة قوة ديننا وأخلاقنا.

وقد قال محمد بن سيرين إنه يعرف مصيبته في خلق زوجته، فلنعلم أنه لا ينزل البلاء إلا بذنب، ومن البلاء الخلاف مع من تحب، وهو يصقل المرء، وفيه صالح لإرشاده لمواطن الضعف في نفسه من وقت لآخر.

وفي القسم التالي سنتعرف على كيفية إدارة الأزمات الزوجية، والخلافات.



أسلوب حل الخلافات الزوجية

١- إرادة حل المشكلة:

القاعدة الربانية: ﴿إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا﴾ [النساء: ٣٥]، دائما وأبدا عندما يريد الزوجان الصلح، وذلك عند اجتماع العزيمة، مع القدرة والتحرك نحو هدف الصلح، يوفق الله بالجمع بين المختلفين، ويوفق الله بينهما بالنتيجة الخيرة، وهي الصلح، أما إن كان أحد الزوجين أو كلاهما لا يريد الصلح، لن يحدث وفاق، وستتفاقم المشكلة، فانظر داخل نفسك، ومهما كنت غاضبا أو مجروحا، لا تبدأ في الحوار إلا وقد عزمت الأمر، وأصبحت إرادة الصلح هي الغالبة.

ومن علامات إرادة الصلح، عدم التقصير في الواجبات الأساسية المتفق عليها في أثناء فترة الخلاف، وإلى أن تتم المناقشة وتتم المصالحة والاتفاق، فإذا كان الأب متعودا على إيصال الأولاد في موعد ما، فعليه أن يستمر في ذلك، وإذا كان الغسيل والتعامل مع المكوجي من مسؤوليات الزوجة، فعليها ألا تقصّر فيه، وهكذا، لأن ذلك أدعى أن يرى منك الطرف الآخر حرصا على العلاقة، فيشعر بالحنج، ويقوم بالمثل.

ومن علامات الإرادة أيضا، عدم ترك منزل الزوجية، أقصى مكان يذهب إليه الزوج أو الزوجة هو الطرف الآخر من السرير، وهي درجة



اعتبرها الشارع أعلى من الوعظ، ومن درجات التقويم في الزواج. ومن العلامات أيضًا: الدعاء بإخلاص لله أن يفك هذه الأزمة، وأن يجمع بينكما على خير، وذلك يصحبه الاستغفار والتوبة، فحتى إن كان الخطأ في جنب الله ولا يخص تقصيرًا في حق الطرف الآخر، فإن الله يجعل مع الاستغفار من كل هم فرجًا، ومن كل ضيق مخرجًا، وكثير من الأزواج أعرفهم، عندما تظهر أزمة مع بعضهما، يذهبان ويستغفران، وعندما يرجعان ثانية، كأن شيئًا لم يكن، وتمضي الأزمة بسلاسة.

٢- تذكر فضل الشريك والأيام السالفة الحلوة؛

بتذكر أفضال الشريك السابقة، والأيام السالفة الحلوة، ترجح كفة الفضل، والمعروف، والعشرة الحسنة، أمام أي من الخطوب والمشكلات «إن كره منها خلقا، رضي منها خلقا آخر»، وهذا للرجال، لتذكر فضل زوجاتهم عليهم، وهذا الأمر للزوجات «لو أمرت أحدا أن يسجد لأحد لأمرت الزوجة أن تسجد لزوجها»، وذلك من فضله عليها، لصبره في أثناء حملها وولادتها، وتغيراتها الهرمونية، وضلعتها في بعض الأحيان، وحمله مسئوليتها والمنزل والإنفاق، وما شرحته من القوامة سالفا، وهذه الأوامر من شأنها تخفيف وتهوين شأن الخلافات عامة.

٣- ابحث أولا: أين أخطأت؟

قبل أن تحمّل شريك حياتك مسئولية الخطأ، ضع أمامك كل الدوافع والأسباب التي من الممكن أن تكون قد أدّت لذلك، وقد تكون تسببت بها، ابحث في نفسك، أين أخطأت في المعاملة؟ ما الشخصية التي ظهرت



منك؟ هل صدر عنك أحد المظاهر الشخصية التي ذكرناها آنفا بالسلب؟

٤- التمييز بين الخطأ والإنسان (الموضوعية)؛

وذلك عن طريق عدم شخصنة الموضوع، وعزل العيوب الشخصية عن الخطأ الحادث، وعدم خلط الخطأ الذي حدث في الموقف، بمواقف تاريخية أخرى، غير مرتبطة موضوعا بالمشكلة المطروحة للنقاش.

٥- حصر تأثير موضوع الخلاف على الهدف الأكبر من الزواج؛

يجب أن يحرص كل طرف تأثير موضوع الخلاف على الهدف الأساسي من الأسرة، وكيف سيؤثر ذلك الخلاف على مسار وأولويات المنزل والأسرة، هل هو تأثير ثانوي، أم تأثير كلي، أم أنه سيجعل المنزل يجيد عن المسار لفترة ويرجع ثانية؟ أم أنه يعتبر هتكا واضحا لعري الميثاق الأول؟ بالطبع كل مشكلة ولها تأثير متوقع، المهم العقلانية، وعدم تهويل الأمور، ووضع الأمور في نصابها الصحيح، فإن وضع الهدف بشكل واضح، وترتيب الأولويات بشكل عقلائي أول الزواج، يسهل معايرة تأثير المشكلة على الطريق إلى الهدف، أما إن كان الأمر غير متفق عليه بوضوح، فإن المشاكل تحدث ويختلف الزوجان في رؤية هذا التأثير، ويتصاعد الخلاف بدلا من أن يُحجَم.

٦- اختيار الكلمات والأسلوب؛

﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ﴾

[الإسراء: ٥٣]، وباختيار الكلمات الأحسن لوصف ما يجب وصفه من



مساوئ أو إشكاليات أدت للمشكلة، كلمات لا تجرح، أسلوب مهذب، تذكر كيف تجلس في فض النزاعات مع عميل هام لشركتك، وكم من سخافات التي من الممكن أن تتحملها لأجل الاحتفاظ بالملايم التي يعود بها على شركتك أو مؤسستك، واهتمامك بأن يخرج راضياً، وكيف تحمله المسؤولية، دون تجريح أو إسفاف، وتحمل أمامها المسؤولية لشركتك أو مؤسستك، وتتعهد بعدم العودة مجدداً لمثل الفعل الذي أدى لطاولة المفاوضات، تذكر هذا جيداً وأنت تنتقي الكلمات، والأسلوب الذي يجب أن يكون رصينا محبياً، غير جارح أو انفعالي.

كذلك في الزواج، اعتبر شريك حياتك هو أهم عميل، انتق الكلمات، تحمل المسؤولية، ومهد للقاء، واحرص أن يخرج راضياً في آخر الأمر.

٧- تحديد مجموعة حلول مقبولة للمشكلة، والانفتاح لسماع الطرف الآخر:

قبل دخول المناقشة، حدد الحلول المقبولة لك، وما هو غير مقبول، ولماذا، وكن منفتحاً للمناقشة الموضوعية، ولابتكار الطرف الآخر في إعطاء حلول عملية للإشكالية، ودائماً ابحث عن الحلول التعاونية، وليس الذي يقوم فيها الطرف الآخر بتحمل كل المسؤولية في حل الخلاف، لأنك بذلك تقول له، أنت المخطئ، وأنت الذي ستتحمل النتيجة كاملة، وتخرج وأنت منتصر، وهو خاسر، أما أن تتعاوننا مع بعضكما في حل تضامني، تدعمان بعضكما البعض فيه، فهو أحرى أن يبقى الحب بينكما، وتخرجا فائزين، أقوى، وأمضى على الاستمرار.



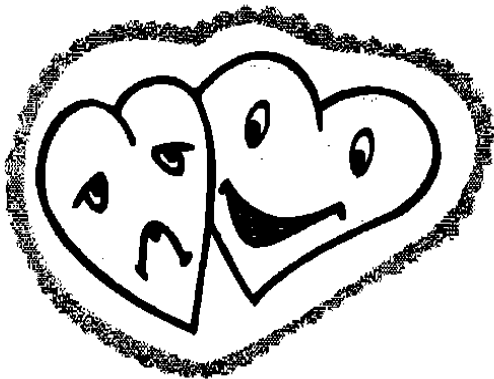
٨- كتابة خطة للجلسة:

بعد أن تنتهي من وضع الخطة، اكتب كل ما فات، واصنع لنفسك إستراتيجية حوار معتمدة على خلاصة كل ما سبق.

٩- اختيار الوقت المناسب:

واختيار الوقت يجب أن يكون بالاتفاق مع شريك حياتك، يجب أن تعطيه فرصة للتحضير، ويكون الوقت من الأوقات التي يكون فيها رائق الذهن، فلا ضغط عمل، ولا أولاد، وليس وقتا متأخرا ضاغطا على وقت النوم، أو مبكرا مُنقصا من وقت استعداده لبدء اليوم، أن يكون وقتا كافيا ومخصصا للمناقشة لكما أنتم الاثنان، وبالطبع لا يكون هذا الموعد وتحديدته بعيدا عن وقت حدوث المشكلة، والموضوع يقدر بقدره.

١٠- اختيار المكان المناسب:



عادة أنسب مكان هو المنزل، أو مكان رومانسي، هادئ ولطيف، تقدران على اجتذاب الحوار فيه، المهم ألا يكون وقتا أو مكانا فيه الأولاد متبهون، أو تكون فيه آذان تسمع، فقط أنتم الاثنان، والله - سبحانه وتعالى - ثالثكما.

١١- عدم إدخال أطراف أخرى إلا لضرورة:

يفضل ألا يتدخل أحد في حل مشكلاتكما، طالما أنكما مسيطران، أما



إن احتجتا مرجعية للمتابعة والسؤال، فهنا تأتي أهمية المرجعية الفكرية التي يتأثر بها الطرفان في أثناء حل الإشكالية، وتكون هي والهدف الموحد في ناظري الزوجين في أثناء حل الإشكالية، ولكن في بعض الأحيان، ومع بعض الإشكاليات، يكون وجود طرف ثالث، أو شاهد من أهل الزوج وشاهد من أهل الزوجة، هام ومطلوب، ولكن يجب أن يتعلم الزوجان أن يعملوا على مشكلاتهما وحدهما أولاً، وكلما كان السر مكتوما بينهما، زاد المعروف، بشرط ألا يقدم أحدهما تنازلات على طول الخط.

وكذلك يتضمن ذلك أن يحدث ذلك الخلاف، أو المشكلة تأثيراً على العلاقة بأي فرد متعلق بالطرف الآخر في أثناء المشكلة وقبل الحل، فلا تكون تلك المشكلة مانعاً أن تقوما سوياً بالزيارة العائلية الأسبوعية، أو استضافة الضيوف والأصدقاء، حسب المواعيد المحددة سلفاً.. إلخ، أي لا يجب أن يشعر أحد خارج المنزل أو دائرة المشكلة أنكما على خلاف.

١٢- البدء بالإيجابيات قبل السلبات:

في أول الكلام، يجب البدء بالإيجابيات قبل السلبات، أن تذكر محاسن شريك حياتك، ورغبتك في الاستمرار معه، ثم تذكر أصول المشكلة من وجهة نظرك، بما سبق تحضيره.

١٣- حسن الإنصات للطرف الآخر:

وقد ذكرنا الإنصات في الاتصال بين الزوجين، وهو هام جداً في هذه المرحلة، ولحسن الإنصات من الممكن تسجيل الحوار، أو كتابة النقاط المتفق عليها.



١٤- التأثير على الطرف الآخر:

استخدام وسائل الإغراء والتفنن في التأثير على الطرف الآخر للوصول إلى حل مُرضي، وذلك من السحر الحلال، يجب استخدام كل أسلحة الإقناع، ومنها:

- الهدية: وهي من منطلق، تهادوا تحابوا.
- الغزل والإطراء: وهي تُميل القلب، وتهدئ النفس.
- الشعر ونظم الكلم: عن طريق رسالة أو كارت، ومن الممكن النقل.
- رسالة غرام: عن طريق الرسائل القصيرة، أو الإيميل، أو خطاب أو كارت إهداء، المهم أن تنقل فيها اللوعة للمحبوب.
- رسالة عتاب حبيب لمحبوبه: من الممكن أن تكون رسالة عتاب رقيقة، مما يجري بين الأحباء، وليست غليظة تحمله فيها المسؤولية كاملة.
- الوسطاء يمتنعون: بعض الأزواج يرسلون المراسيل، أيا كانوا أبناء أو أقارب أو أصدقاء، فيما بينهم للصلح، إياك أن تفعل، فهذا ضد مبدأ الشراكة، وسيظل هذا الوسيط ذا دور كلما اختلفتما، تذكر أن الأصل هو أنكما اجتماعتما في أقوى رابطة، وأن الوسطاء يجب ألا يكون لهم دور بينكما.
- الثقل: وهو من فنون النساء، لإيقاد لوعة الحب عند الرجال، وفي



بعض الأحيان هي كالدواء المرّ، ولا يستحسن استخدامها بكثرة، حتى لا تكون من باب المقايضة والابتزاز كلما أرادت الزوجة الوصول إلى مأرب أو هدف معين، فتفقد مصداقيتها.

- التزين والتعطر: وهو من باب كسر الحاجز النفسي واستمالة الطرف الآخر، و«جر الناعم» معه.

- النصيح والوعظ: وهو من خطوات التقويم المباشر، وأول خطوات الدواء لإصلاح شأن الطرف الآخر، وهو مرتبط بصلاحيات الرجل شرعاً، وكذلك لم يمنعه الشارع عن الزوجة، ولكن لأن الزوج هو من يناط له القيادة كما أوضحنا سلفاً، فمن واجباته أن يستخدم هذه الوسيلة إن حدث نشوز من جانب الزوجة، والوعظ له عدة طرق يجب أن تُستنفد جميعها قبل الارتقاء إلى الحل التالي.

- الهجر في الفراش: وهو دواء مرّ، من شأنه إرسال رسالة قوية إلى شريك الحياة، مفادها، لم أعد أستمتع بالزواج، لم يعد مريحا بالنسبة لي هذا الشأن، لن نمارس الحميمة، وأغرب ما في موضوع الهجر، أنه الآن يحدث بين المتزوجين دون وجود داع له، فكثير من المتزوجين بعد بضع سنين من الزواج، يحكمون على الحياة الحميمة بالإعدام، فيهجرون الفراش، وقد تجد الزوج والزوجة يسكنان في غرفتين منفصلتين، أو أن الزوج يعتاد النوم أمام التلفاز، ويترك زوجته وحيدة في الفراش، إذا أردت أن تستخدم



هذه الوسيلة للتأثير المعنوي، يجب أن تكون الحميمة ملتهبة بين الزوجين، وأن يشعر شريك الحياة بهذه المباحدة، وأنها خطوة مؤثرة في طريق إصلاح مسار الزواج.

- **الضرب:** مشكلة الضرب، أنه أجاز شرعا في الآية الكريمة، ولكن لم يأت به النبي محمد رسول الله ﷺ في حياته، وحدد في الحديث أن يكون بالسواك، ونحوه، أي أن يكون غير موجه، غير مهين، غير مبرح، لا أذى فيه، لا عنف فيه، بعد مرحلتين من محاولات الإصلاح المكثف، بعد عدة جلسات ومحاولات، يأتي كالدواء المر قبل مرحلة الطلاق، مشكلة الضرب أنه سلاح ذو حدين بالنسبة للرجل، إما أن يكون معه الحق فيه، ويأتي بالنتيجة المرجوة، ويدل على استخدامه على ضعف في منطق الرجل، وقدرته على الإقناع، ويلصق به عارا اجتماعيا، أنه ضارب لزوجته، وقد ذم رسول الله ﷺ أحد الصحابة لهذا الإشكال، وإما أن تكون الزوجة محقة، وعند التحكيم، يحكم القاضي لها بما تشاء، ويعطيها حقوقها وقصاصها، ويحق لها الحصول على تعويض، ولذلك يجب على الرجل أن يفكر مليا قبل استخدام هذه الوسيلة، وقد قال ﷺ: «خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي»، وهو لم يضرب ﷺ، وقال فيمن يضربون النساء «أولئك ليسوا بخياركم»، فلا تضرب أنت أيضا، فهو كحق الرق في الإسلام، يجوز في حالات معينة، المثل، مع التعطيل، ولذلك فافعل ما ترضاه لأختك ولابتك.



١٥- الوصول لحل وإغلاق الموضوع:

وهذا هو الهدف الأصلي من التعامل مع الأزمة والمشكلة، ويجب أخذ تعهدات وأعمال مشتركة للخروج من الأزمة، وغلق الملف، بأخذ الدروس المستفادة، وتقديم الفضل بين الأزواج في حل الخلاف، ونسيان الإساءة والتغافر والعفو بين الزوجين

فمن ذا الذي ما أساء قط ومن كانت له الحسنى فقط

١٦- الاحتفال بالصلح:

وذلك من حق الزوجين، وعادة يتم ذلك بختام جميل للجو الرومانسي، وطبعاً لا داعي لوضع اقتراحات مفهومة، ولكن ما أروع عند الصلح بعد الخصام.

كما يقول الشاعر:

ونطوي ما جرى بيننا	من اليوم تعارفنا
ولا كنتم ولا كنا	ولا قلنا ولا قالوا
من العتب فبالحسنى	وإن كان ولا بد



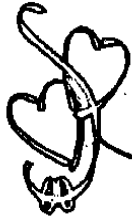
أسباب المشكلات والأزمات الزوجية

يقول الدكتور جاسم المطوع:

كثيراً ما يقع المتزوجون حديثاً في العديد

من المشكلات، وأهمها:

- ١- التطلُّعات الخيالية لحياة وردية غير واقعية.
- ٢- عدم وضع قوانين لحياة جديدة؛ «وثيقة تفاهم تكون المرجع لهما عند حدوث خلاف»، وأهم بنودها:
 - الاحترام المتبادل ومراعاة مشاعر الطرف الآخر.
 - الاعتذار عن الأخطاء دون تردد أو خجل.
 - تقبل الاعتذار من دون لوم وعتاب.
 - تقسيم أدوار العمل كأسرة واحدة.
 - لا للكذب.
- ٣- الرغبة في أن تتحقّق له الحاجات والمطالب من دون تحمل المسؤولية.
- ٤- أخطاء في الاتصال مثل: «التهكم اللاذع، الحديث عن العيوب أمام الناس أو الأهل، عدم اختيار الوقت المناسب للحوار».



- ٥- المناقشات الحادة والصراخ وعلو الصوت.
 - ٦- مشكلات الأقارب (على المتزوجين حديثاً وضع حدود للعلاقات الجديدة مع الأقارب).
 - ٧- تراكم الديون وعدم وجود جدول عملي لسدادها.
 - ٨- عدم الاهتمام بالذات (النظافة الشخصية وما شابه).
 - ٩- التوجس وسوء الظن والغيرة غير المحمودة.
 - ١٠- ترك الموضوع الرئيسي للخلاف والتطرق لموضوعات أخرى.
 - ١١- عدم الاعتراف باختلاف وجهات النظر، واختلاف الطباع بين البشر عموماً، وبين الرجل والمرأة خصوصاً.
 - ١٢- تبادل الاتهامات واللوم في كل خلاف.
- ولأننا ناقشنا معظم هذه المشكلات، وكيفية تفاديها أو التعامل معها، من منطلق المسؤولية الفردية، فقد اخترت أهم أسباب الخلافات الزوجية لمناقشتها في هذا الباب.

١- عدم الوفاء بالوعود والالتزامات:

وهذه أولى المشكلات، حيث يعتبر الزوج أو الزوجة أن من في البيت سيعذرونه، فيستمر المقصر في تقصيره، مرة ثم مرة، ثم مرة تلو الأخرى، حتى يفقد الطرف الآخر صبره، ويبدأ في التذمر، وقد تكلمنا عن المسؤوليات الفردية للزوج والزوجة، وعند الالتزام بها تتفادى تلك المشكلات والأزمات.



الأصل هو الالتزام بالعمل تجاه الأسرة، وعمل المسؤوليات المنوطة، والمتفق عليها، وبذل الجهد لاستقرار المنزل، وحل المشكلات من هذا النوع، هو بالرجوع إلى هذا الأصل ورأب التصدعات.

وللعلم، عند تكرار هذه المشكلات، واستمرار أحد الأطراف بالاستهانة بمسئوليات المنزل، وعدم تقديمه الواجبات والمسئوليات المنوطة به، فذلك من شأنه إضعاف ثقة الطرف الآخر فيه، وفي المسؤوليات الخاصة به، وقد يؤدي ذلك إلى ما لا تحمد عقباه، من برودة في اللقاء، وإرادة للانفصال، وطلب للتحكيم.

٢- العناد واختلاف الطباع؛

العناد قد يكون بسبب شعور بالنقص من أحد الأطراف، بسبب طريقة تربيته أو ضغوط وقعت عليه، وقد يكون بسبب عدم استطاعة الطرف الآخر استيفاء الشرح لما يريد، أو لعيب في أسلوب عرضه للأمر، أو انفراد أحد الأطراف بالقرار والمضي قدما دون إبلاغ شريك حياته، أو لعدم التكيف الكافي بين الزوجين، أو تقليد أحد الزوجين لآخرين بدون وعي، أو ربط المضي قدما في تنفيذ الشيء الذي يريده شريك الحياة بطلب آخر يبتغيه الشخص المعاند.

وحل العناد يأتي بالسياسة، والحكمة من الطرف الآخر، وربط الموضوع المراد بالغايات الكبرى من الزواج، وعدم الصلف أو العنف أو اللجوء إلى الإهانة، وتذكر وصية «أمامة بنت الحارث»، لابنتها «أم إياس»: «كوني له أمة يكن لك عبداً» والعبد والأمة لا طاقة لهما بالعناد.



٣- الضغوط اليومية:

الضغوط اليومية ليست شأن الرجل فقط، ولكنها على المرأة أيضا، ونساء اليوم أكثر تعرضا للضغط النفسي من نساء الأمس، حيث إن تعدد المسؤوليات أصبح مهلكا لهن، بين واجبات عملية، ومنزل وأولاد وإرضاء زوج، وخلافه.

ولذلك أيا كانت الضغوط، فهي ليست مبررا أن تسبب أزمة داخل البيت، أو أن تؤثر على مزاج وعصية الرجل داخل بيته، أو المرأة، لأنه إن كان أحدهما مضغوطة قيراطا، فالآخر عليه ضغط ٢٤ قيراطا، ولذلك يجب أن يتعود الزوجان أن ينفّسوا من ضغوطهما الخارجية، بمزيد من الحب والحميمية داخل المنزل، ومع شريك الحياة، وليس بمزيد من العصبية، التي لن تأتي بخير.

٤- تدخل وتداخل الأهل والأقارب:

تكلمنا عن الأهل وأدوارهم كثيرا من قبل، وإن كانت الأزمة لها علاقة بتدخل الأهل الزائد، أو لمشكلة طبيعية الحدوث بين أحد الزوجين، وأهل زوجه، وجب على الطرف المحايد (أي الذي ليس طرفا في المشكلة) أن يظل على الحياد، وألا يتدخل في المشكلة بين شريك حياته وأهله، وأن يدع شريك حياته يتعامل مع أهله من منطلق استقلالي، وكذلك إن حدثت مشكلة بين الزوجين، لا يجب أن يستشعرها الأهل، وأن تظل العلاقة معهم مستقلة عن العلاقة مع شريك الحياة، وعلى الأهل العقلاء ألا يتدخلوا أو يتداخلوا مع الكيان الجديد، وأن يتعاملوا معهم ككيان مستقل، دون خراب بيوت.



٥- التزامات التربية والأولاد:

التربية والأولاد يجمعان ولا يُفَرَّقان، وبالرغم من ذلك فإن الكثير من الأزواج يأخذون الأولاد ذريعة للتنصل من مسؤولياتهم، أو للملامة، أو لإحداث المشكلات الزوجية، أو لإبراز نقاط الضعف في الطرف الآخر، وقد يكونوا موطنًا للسخرية من أهل الطرف الآخر وصفاتهم الموروثة في الأولاد، أو أن أحد الأطراف بالفعل يتنصل من مسؤولياته التربوية، ويرى بالوكالة عن طريق مربية، أو عن طريق مستأجرين، أو أهله، مما يؤدي إلى أن يأخذ الطرف الآخر موقفًا منه، ولذلك فعلى الزوجين مراجعة خطة الأولاد بين حين وآخر، ومعايرة تقدمهم، ومعايرة دور كل واحد منهم في إحداث هذا التقدم، ومشكلات الأولاد يجب أن تكون دائمًا جدية الطابع، مستقلة بذاتها، ولا يجب أن تدخل في خضم مشكلات أخرى، أو أن يزوج بها كمشكلة ثانوية، لما تحمله من مسؤولية كبرى في الزواج، وهدف يتشاركه الزوجان.

٦- الديون ونفقات المنزل:

عادة لا تكون هذه مشكلة إذا تم الاختيار السليم، وكانت تقوى الله، وتم وضع الهدف وإستراتيجية المنزل والاتفاق عليه بشكل جيد.

ولكن في كثير من الأحوال، تحدث مشكلات بسبب النفقات ومنها:

- الرجل يقدم مدفوعات شخصية لراحة باله أمام احتياجات

أساسية للمنزل.

- الزوجة تنفق ببذخ على مظهرها.



- أحدهما ينفق في سلعة إستراتيجية دون الرجوع إلى الآخر.
- الرجل يأخذ من مال الزوجة دون وجه حق، أو ينقل من ملكيتها الشخصية باسمه.
- أحدهما يستدين من أهله أو أهل الآخر دون علم الآخر مما يؤدي إلى إحراجه.
- مشكلات الديون البنكية والربوية، فلتذكر (فَأَذْنُوا بِحَرْبٍ مِّنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ) «البقرة- ٢٧٩»، عند ذكر الربا وفعله.
- إنفاق أحد الزوجين من مصاريف البيت لمجاملة أهله، دون الرجوع إلى الآخر وإشراكه.
- الزوجة تثقل زوجها بمتطلبات فيها رفاهية للأسرة.
- الأولاد وطلباتهم الثانوية التي ينظر لها أحد الزوجين أنها دلال.
- كل هذه المشكلات، تُحل وتهون إن أراد الزوجان، وذلك بالعودة إلى الخطة الأساسية للمنزل ونشأته، وكتابة الاتفاقات الجديدة، كما تم شرحه في الحلول العامة لمشكلات الزواج.

٧- الإهانة وتغيير الخلق:

وهذه حالة من حالات العنف الأسري، وهي مناقشة في الملف الخاص، وفي حال حدوثها، يجب استدعاء طرف ثالث لشهود الواقعة، ووضع رادع فوري.

٨- تغيير مكان وظروف العمل أو الهجرة:

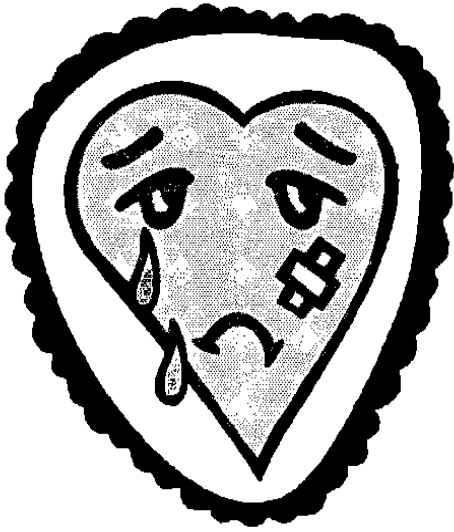
قد يرغب الزوج في الهجرة خارج البلاد، أو يأتيه عقد عمل في



الخارج، مما يستدعي سفر الأسرة.

بالطبع يجب إشراك الزوجة في القرار، والخطوات الأولى نحو الإجراءات اللازمة للموافقة أو الرفض، وفي بعض الأحيان يكون السفر موضوع الزوجة، أي أنها هي من جاءت هذه الفرصة، وهي تعمل، وعلى كلٍ يجب إشراك شريك الحياة، وأخذ قرار مشترك بعد مناقشة هادئة، مع مراعاة الأبعاد كلها التي ستتأثر بهذا القرار، هدف الأسرة، والأولاد، وعمل الشريك، وتأثير ذلك على العائلة الكبرى.

٩- سوء الظن والشك والغيرة:



الغيرة شيء معروف في الرجل والمرأة، وهي من أساسات حفظ المروءة والدين، ولكن منها ما هو محمود، ومنها ما هو مذموم، فما هو محمود الغيرة على الأهل أن يأتوا ما حرم الله، أو أن يتحدثوا بما فيه ميوعة مع غير ذي محرم، والغيرة المذمومة هي ما تجلب الشك، وتحكم الريبة، وتغلب سوء الظن، وتفقد شريكك الثقة في نفسه، وما يقدم للمجتمع، وهي ما تسمى الغيرة المرضية.

المشكلة أنه في مجتمعاتنا الشرقية، تجد الرجل يتزوج المرأة، التي لها زملاء دراسة وعمل، ولها حدود في الاختلاط رآها واختارها على أساس هذه الحدود، ولها طريقة لبس معينة أعجبت، وقد ذكرت ذلك في الاختيار، والخطبة، ولكن مع تغير الوقت، وتغير فكر الزوجين، قد لا يُعجب الرجل

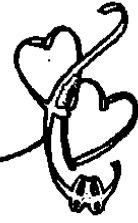


بها عليه زوجته، أو لا يتحمل ذلك عمليا، عندما يرى مكالمات هاتفية، وحوارات على الإنترنت، والفيس بوك، وتداخلات يومية قد تزعجه، وقد تتم معاكسة الزوجة أمامه وهما خارجان، فيبدأ في وضع قيود جديدة على زوجته، وتعمل الغيرة فيه والشك، ولأن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم، فينتقل من الغيرة إلى الشك إلى سوء الظن، فيبدأ في مراقبة هاتفها، ومساءلتها عن كل صغيرة وكبيرة، إلى أين تذهب؟ أين كانت؟ من يكلمها؟ لماذا ترتدي وكأنها تذهب لمواعدة أحدهم؟ من فلان؟ من فلانة؟ لماذا تأخرت؟ أليس من الممكن إجراء هذه المعاملة بطريقة أخرى؟

وكذلك المرأة، تتزوج الرجل، وله علاقات كثيرة في محيط العمل والدراسة، فتبدأ في الشك فيه عند تأخره، ومراقبة مكالماته وأغراضه، والبحث عن شعرات نساء على كتفه، أو روائح عطور نسوية غريبة مختلطة به، وتُسائله عن كل صورة التقطت له، وكل امرأة تكلمه.

بالطبع لا أدعو إلى الاختلاط الزائد، والدياثة، ولكن متطلبات عصرنا من التعاملات بين الرجل والمرأة اختلفت، ولا تنفع عقلية الماضي في التعامل مع المجتمع المنفتح الذي نعيش فيه، والأصل أن ما يرضاه الرجل لنفسه في تعاملاته الخارجية، يرضاه لزوجته، والأصل أن ما تزوجا عليه من حال يكون هو المحتمل بعد الزواج، دون امتعاض من أحد الأطراف بعد التعامل الحقيقي.

لي أصدقاء وأقرباء يفرضون قيودا قاسية على زوجاتهم بعد الزواج، متباهين أن هذه هي شرقيتهم، بينما يحافظون على معاملاتهم مع النساء كما



هي، وقد يلمزون الفتيات في الطريق، ولا يجدون غضاضة في المعاكسة والتحرش!

ولي زميلات وقربيات تغيرن بالكامل بعد الزواج، فصرن وكأنهن «تبعجن» وكُبتن بعد الزواج، وكأنها أسيرة في سجن كبير، فتجد شخصيتها قد تغيرت بالكامل، ويقل تأثيرها في المجتمع، وتخبو سعادتها، وإضافاتها اليومية في محيطها العائلي والعملي!

وهذا بسبب الازدواجية في التعامل مع الاختلاط في مجتمعنا، وهو من أمراض المجتمع الخطيرة، ولعلاج ذلك يجب أن تثق في اختيارك الأول، وتزيل الشك عن طريق فهمك السليم لعالم شريكك قبل وبعد الزواج، وعدم إفساح مجال للشيطان للتدخل.

ومن المهم أيضا ألا يستفز أحد الآخر بأفعاله، أو قصصه مع أحدهم من الجنس الآخر قبل أو بعد الزواج، ولو كان في إطار ارتباط رسمي، وأن يكون هناك وضوح وثقة من كل طرف في الآخر، وأيضا عدم ذكر محاسن أحد من الجنس الآخر أمام شريك الحياة، كالزوج يشني على جسد واحدة من المعارف أو جمال إحدى الممثلات، أو الزوجة تكثر من ذكر أحد زملائها في العمل، أو أحد أفراد عائلتها بخير، كلما تكلمت مع زوجها، فهذا يثير حفيظة الرجل، وينمي غيرة.

أيضا الالتزام بالآداب الدينية والأعراف في المعاملات، وفي المظهر الخارجي، من شأنه قطع الباب للشكوك وسوء الظن، ولكن يجب ألا يتم ذلك دون قناعة، أو بضغط من أحد الأطراف على الآخر، كي يأتي بلا رجعة.



وعلى الطرف الواقع عليه الغيرة أن يرأف بالطرف الآخر، ولا يزيد من غيرته، قبل أن يوضح له الصورة، بأخذه إلى عالمه، وإيضاح الصورة له، وعلى كل من الزوجين شغل النفس بما يفيد، لأن الشك والغيرة من الفراغ.

١٠- المشكلات الجنسية:

أزمة هذه النوعية من المشكلات، أنه قلما يبوح بها الطرف المتضرر للآخر، فإن كان هناك حالة عدم إشباع جنسي، أو حالة عجز عند أحد، فما يحدث غالبا في مجتمعنا هو الهروب من المشكلة، بدلا من مواجهتها، وملف الجنس والعلاقة الحميمة، يتناول هذه الجزئية بشيء من التفصيل، ومن أجل ما قرأت من الكتب المتخصصة في المشكلات الجنسية: «الجنس أزواج وزوجات وأمور أخرى» للدكتور خليل فاضل، والمأساة أن ٥٠٪ من المشكلات الزوجية، أساسها العلاقة الجنسية بين الأزواج.

١١- تعدد الزوجات:

بعض علماء النفس الغربيين يرى أن الميل إلى التعدد فطري عند الرجل، وهناك دراسة أمريكية حديثة تقول: إن السائد لدى علماء النفس والاجتماع الغربيين هو أن الرجل يميل تكوينيا إلى تعدد الزوجات، ونظام «الزوجة الواحدة» يتعارض مع طبيعته التكوينية، وأن الرجل «خائن على طول التاريخ»، فقد اندلعت في المحافل العلمية الأمريكية أخيرا سجلات حامية حول ما إذا كانت الغيرة والعشق والجاذبية الجنسية سمات موجودة أساسا داخل المخ البشري، أم أنها نتاج للثقافة والتربية.

أظهرت دراسة لأكثر من ١٦ ألف شخص، من كل قارات الأرض،



أن الرجال في أي موقع، عذابا كانوا أم متزوجين، يرغبون أكثر من النساء في أن يكون لهم أكثر من شريك جنسي واحد، فأنت الدراسة مؤيدة لمقولة النساء «بأن الرجال لا أمان لهم».

ورغم أن غالبية العلماء لا يجادلون في أن التطور قد لعب دورا في تشكيل السلوك البشري، فإن الفكرة القائلة إن النزعة نحو إقامة علاقات متعددة موجودة في تركيب دماغ الإنسان، ولذلك فإنها «طبيعية» لا يستطيع مقاومتها، حتى يتمكن من تبرير أفعاله، هذه الفكرة جوبهت بهجوم شديد من قبل بعض العلماء الذين يؤكدون على أولوية الثقافة في تشكيل السلوك الإنساني، وموجبات الخيانة يخلقها المحيط الاجتماعي في الرجل، لا الطبيعة.

وعلى العموم فإنه حسب إحصاءات الجامعة العربية، فإن نسبة تعدد الأزواج لا تزيد على ٧ إلى ١٠ حالات من ١٠٠٠ حالة زواج في الدول العربية، ولكنني أناقشها هنا لأن التهديد بها كثير، وهناك ضعف هذه الحالات تتم عرفيا.

وتعدد الزوجات كما قدمته الشريعة، يجوز من منطلق أنه استثناء لقاعدة، والقاعدة هي أن الزواج رجل واحد وامرأة واحدة، اللهم إلا إن حدث شيء يستدعي للرجل أن يتزوج ثانية، وقد حذر الشارع من مسألة العدل بين الزوجات «ولن تعدلوا»، وقال تعالى ﴿لَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَدْرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ﴾ [النساء: ١٢٩]، وقال ﷺ: «من كانت له امرأتان فلم يعدل بينهما، جاء يوم القيامة



وشقه مائل»، وفي ذلك تحذير من الفعل إن لم يكن وراءه قصد نبيل، وتعاون من الزوجة الأولى.

وللعلم، فإنه يجوز للمرأة تعطيل الزواج الثاني بشرط كتابي قبل الزواج، وقد اعتبر العلماء أن مثل هذا الشرط -إذا وجد في العقد- لا يجب الوفاء به، ولكن يستحسن، وإن لم يتم ذلك، فالأصل أن للرجل الحق في مثل هذا الزواج، ولكن لأن الزواج الأصل فيه العلن، فعلى الرجل أن يبلغ زوجته في أثناء إجراءات الزواج الثاني، وهناك دول كالمغرب، تشترط على الرجل الإتيان بموافقة كتابية من الزوجة الأولى التي على ذمته، قبل إقرار وتوثيق عقد الزواج الثاني، وهناك الكثير من الحالات التي تدفع فيها الزوجة الزوج إلى الزواج من أخرى، لأسباب عدة، منها شهوته الزائدة، وكفايته أن يخونها، أو لعدم قدرتها على الإنجاب، أو لواجب إعالة على الزوج حيال إحدى الأسر، أو لكفاية إحدى صديقاتها أو معارفها الأرامل أو المطلقات، ورغبتها في سعادتها بمشاركة زوجها معها، ولاعتبار حاجة اجتماعية للزوج لإقامة مصاهرة مع إحدى العائلات في المجتمع.

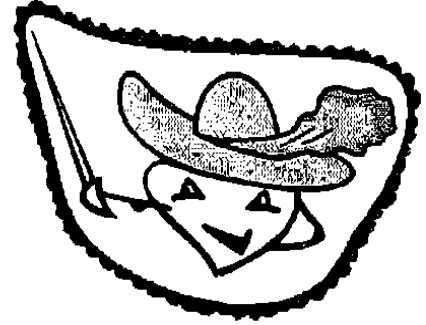
ولكن ما يحدث الآن من ألعيب مداراة من الرجال والقيام بكتمان أمر الزواج الثاني، وعقد الزواج الثاني عرفيا وليس رسميا، وزيارة الزوجة الثانية في لحظات مسروقة من البيت الأول، كل هذا ليس من الدين أو أصول الأخلاق في شيء، بل ذهب بعض العلماء إلى أن فيه شبهة الزنا، لأنه قصد إخفاءه، وليس إشهاره، ولعدم العدل بين الزوجتين، حتى في الإنفاق والسكن والوقت، وقد ذكرت قبل ذلك أهمية المكاشفة بالحالة الصحية



للأطراف الثلاثة حتى لا تتقل أمراض لا تُحمد عقباها.

والنصيحة:

إذا كان الخلاف حول الزواج الثاني،
أن تتفهم الزوجة دوافع زوجها، وترجع إلى
الاتفاق الأصلي في الزواج، وترى تأثير هذه
الزيجة على البيت والأسرة، وتأثير قرار
الانفصال، ثم وضع ذلك كله أمام الزوج
بعد أخذ قرار عقلائي، إن أرادت الانفصال،
أو الاستمرار، بمساعدة أحد العقلاء من
ذويها، وهي ليست مشكلة تُحل بين الزوج
والزوجة بدون تدخل وليّ الزوجة على
الأقل لوضع النقاط فوق الحروف.





فسخ العلاقة.. الانفصال أو الطلاق

بدأت الخليقة بآدم، وخلق الله - سبحانه وتعالى - لآدم حواء، ليجعلها أنيسة له وصاحبة، واستطاعا أن يتجاوزا الاختلافات بينهما، ويصنعا أول زواج ناجح في التاريخ.

لم يذكر أن آدم عرف زوجة أخرى غير حواء، ولم يذكر أنها احتاجا للطلاق، أو الاختلاف.

ثم بدأ الناس في الانتشار، وظهر الفقراء، وبدأت الحروب، وأصبح للنساء احتياج لرجال يتابعونهن، ويرعوهن، وزاد العرض عن الطلب، وأصبح لكثير من الرجال احتياج أن يرعوا أكثر من أسرة.

هنا جاءت الشريعة، وأحلت التعدد، ثم بدأ يظهر أزواج لا يحسنون العشرة، أو يفارقون ديانتهن، وبدأت الخيانات الزوجية، وبدأ الشر بين الناس، فشرع الله الطلاق لتهون الحياة لمن لا يقدر على المتابعة مع شريك حياته.

في التعدد والطلاق حكم شرعية كثيرة، الله أعلم بها، وسوف أحاول - عبر فهمي المتواضع - عرض ما فهمته منها:

أحل الطلاق لبني إسرائيل، اليهود، وأحل التعدد بلا حد أقصى



للزوجات، ولكن لم يفهم اليهود ما وراء هذا من مسئوليات وتبعات، وتعاملوا مع الزواج والطلاق باستهتار، وهنا أرسل الله عيسى بن مريم عليه السلام ليرجع الأمر لأصله، أنه زوج وزوجة، والأصل عدم الطلاق إلا في ظروف قصوى كثبتت الزنا، أو الموت، وأن ما جمعه الله لا يفرقه البشر بهذه السهولة، وتربى الناس على هذه الشريعة لمدة ستة قرون، فمنهم من شق عليه ذلك، فتحايل على شريعته، ومنهم من تيسرت له المتابعة، إلى أن جاء الإسلام، رحمة للعالمين، ففتح الباب للطلاق، وللتعدد، ولكن بشروط تعسفية، يجب أن يعيها الناس، فهي ليست هزوا وليست لعبا.

وأنا لست -في هذا الباب- بصدد ذكر شريعة الطلاق وأحكامه، فهذا ليس الهدف من الكتاب، ولكن كيف يتصرف الزوجان في أثناء الاتفاق على هذه الخطوة الحاسمة والفاصلة، والمنهية لحياتهم الزوجية.

هنا ذكر النبي ﷺ أن: «تزوجوا ولا تطلقوا فإن الطلاق يهتز له عرش الرحمن»، وأوضح أنه: «إن أبغض الحلال عند الله الطلاق»، وفي الزوجة التي تطلب الطلاق قال: «أيما امرأة سألت زوجها الطلاق من غير بأس، لم ترح رائحة الجنة، وإن ربحها ليوجد من مسيرة خمسمائة عام».

وللأسف دار الزمان دورته، ورجعنا إلى آفة بني إسرائيل، وأصبح الطلاق والتعدد يحدثان بلا رابط أو ضابط، القليل من يفهم أصل الشيء، ويتعامل مع الاستثناء بوعي، وضاعت الأخلاق في التعامل بين الزوجين، فترى العشرة وقد هانت على الطرفين، ونسمع عن جيل جديد يخرج علينا لا يستمر معه الزواج أكثر من عام إلى ثلاثة أعوام، ودراسات اجتماعية



وقحة تدّعي وتحدد أن عمر الحب الافتراضي لا يزيد على ثلاثة سنوات، ويجب بعدها التغيير، وكأن نجاح الزيجات على مر العصور لم يُبن على حب، وكأن الحب سلعة استهلاكية، وكأن العينات التي تحللها تلك الدراسات هي الأصل، وأنه ليس عرضاً لمرض خطير في المجتمع وجب علاجه!!

منذ أكثر من قرن، كان قاسم أمين قاضياً للأحوال المدنية، وذكر أن حالات الطلاق قد كثرت في عهده، وضم ذلك، وحاول إدخال تعديلات تشريعية، واقترح أن يزيد في قانون الأحوال الشخصية ثلاث مواد، تمهل الزوج بتدخل القاضي في إيقاع الطلاق من عدمه، وأن تكون هناك مهلة للزوجين من القاضي لإيقاع الطلاق، يحاول فيها الإصلاح بينهما، وتحذيرهما من مغبته، وقد كانت هذه المواد من القرآن والسنة، ولكنها قوبلت بالرفض من علماء عصره، ولم تدخل في قانون الأحوال الشخصية أبداً.

وكان السبب الرئيسي في الرفض، هو أن الشريعة أعطت الرجل حق الطلاق، وحملته مسؤولية هذا القرار، ولو أن الشرع عندما أعطى للرجال هذا الحق، صحب ذلك بعدة أمور مهمة، منها ما جاء في سورة «الطلاق»، التي جاء فيها ذكر طلب تقوى الله أكثر من مرة، ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾، ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يُكَفِّرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمْ لَهُ أَجْرًا﴾، فتقوى الله مقدمة على الفعل، والتذكير بها أكثر من مرة، يوضح كيف أن الله عز وجل عندما أعطى هذا الحق، لم يعطه ليعبث به الناس، ولكن في الضرورات



العظيمة، وذكر الله عز وجل ضرورة وجود حكم من الطرفين عند حدوث شقاق قد يؤدي للطلاق، كي يتعقلا، وذكر الرجل أنه ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾، أي بأفضل ما عندكم، وبحسن الظن، وغلبة الخير، وإن لم يكن هناك حب، أو ذهبت العاطفة فليذكر الرجال ﴿فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].

والأساس في موضوع الطلاق وتشريعه، أنه عند استحالة العشرة، وعدم تحقق الهدف من الزواج، ولذلك شرع الطلاق لمن ارتد شريكه عن دينه، أو من زنى شريكه، أو من خالف عهود الزواج، ومن استحالت العشرة معه، وفي هذه محاولات عدة، وأحكام يجب أن تجرى قبل التأكد من صحتها، ومحاولة الزوجين أن يقيما البيت والأسرة ولا يهدمانها إن أمكن ذلك، وأتاح ثلاث فرص للرجوع، بعدها يحرم الزوجان من الزواج رابعا، لتأكد أنها لا يصلحان لبعضهما وأنها استنفدا كل السبل المتاحة.

عند تقرير الطلاق يجب أن:

١- يتأكد الزوجان أن هذا ما يريدان، بإدخال حكام من ناحيتهما، كي يحاولوا المقاربة والمصالحة ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنْ اللَّهُ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾ [النساء: ٣٥] ويحاولوا إعطاء كل الأسباب الجيدة التي تجعلهما راغبين في الماضي قدما أو الطلاق، ولتذكر أنه «إن يريدوا إصلاحا» تأتي النتيجة فورية «يوفق الله بينهما».

٢- يتحضر الزوج بكل الحقوق المادية ونفقات الطلاق «المؤخر،



النفقة، السكن»، ولا يبخس من حق زوجته التي ستصبح طليقته شيئا ﴿أَتَأْخُذُونَهُ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾، وتبرير ذلك ألا ينسى الرجل ﴿وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا﴾ [النساء: ٢١]، وذلك بالعشرة، وما خص بعضهم بعضا دون العالم من أسرار واكتشافات لا يعلمها إلا الاثنان، «وأخذن منكم ميثاقا غليظا»، وذلك بعهد وعقد الزواج، وعهد ألا يكشف أحدهما ستر الآخر، ويجب أن تكون النفقة، بما يوازي المستوى الذي تعودا عليه في المعيشة، والذي يقدر عليه الرجل.

٣- لا ينسيا العشرة التي كانت بينهما بالخير والمعروف، وتبقى صلات الرحم، والتعارف والألفة بين المطلقين وأهلهم، فما قطع بين الزوجين لا ينفي العشرة.

٤- لا ينسيا الفضل بينهما، فلا يذكران بعضهما إلا بخير بعد الطلاق، وفي أثناء الطلاق لا يستخدمان ألفاظا جارحة، أو يبديا الغضب والغليظ في أثناء الإجراءات.

٥- يبدي كل منهما تسامحا في حق الآخر، فيعفوا عن حقه في مال الآخر، والعفو أقرب للتقوى، وهذه خيرية ينتظر الله - سبحانه وتعالى - من المطلقين أن يتنافسا فيها.

٥- يتمنيا لبعضهما الخير بعد الطلاق.

٦- يشتركا مع بعضهما في الأولاد، ويتفقان على برنامج مشترك في



تربيتهما، ويتابعاه، ولا مانع من وجود وسيط للفصل في خلافاتها بعد الطلاق حول هذه المسألة، فلا يجب أن يشعر الأبناء بغياب أحد الزوجين أو كليهما.

٧- يراعى الله فيمن سيختاران بعد ذلك ليربي معهما أبناءهما.

٨- في أثناء فترة العدة، تسكن هي في نفس منزل الزوجية، وإن كان الزوجان لا يستطيعان العيش مع بعضهما البعض، فذلك سيتبدى ويتضح، فإن قدرا على الإمساك بزمام الشهوة، وامتنعا عن المعاشرة الجنسية لمدة تزيد على الثلاثة أشهر، فهذا معناه أنها بالفعل لا يطيقان بعضهما البعض، وأن القرار سليم، أما إن تماشيا، وقارب الزوجان بموافقتها وبمبادرة تبدي الحميمة، فهذه إشارة تجيز في بعض المذاهب إرجاع الزواج بعد الطلقة الأولى، وإن رفضت ولم يتعرضا لبعضهما البعض، وتماشيا عن معاشرة بعضهما البعض، فقد وضح أنها بالفعل يريدان الانفصال والطلاق.

٩- لا ينصح بتعود قضاء فترات انفصال قبل الطلاق، كما هو الحال في الغرب، لتجربة «إن كنا بالفعل لا نستطيع العيش سويا، أو أننا نريد بالفعل الانفصال»، فهذا من شأنه إضعاف الحب، وإدخال الشيطان بين الزوجين، وتأكيدها أنها يستطيعان العيش وحدهما، فأقصى بعد للانفصال هو هجر «الفراش» للزوج، وليس المنزل، حتى أيام العدة، وإن كان قضاء إجازة يومين سنويا، مرة أو اثنتين،



أمر صحي حتى يجددا المحبة وحرارة اللقاء.

كلمة «عليا الطلاق»

هي مما ابتليت به مجتمعاتنا ورجالنا وشيوخنا وشبابنا، وقد قال الشيخ أحمد حسن الباقوري «عليا الطلاق لا يقع بها طلاق»، ولكنها من سوء الأدب، وامتهان للمرأة، وإسراف في إظهار جبروت وتسلط الرجل، أرجو أن تختفي من مجتمعاتنا، وأن يتوقف الرجال عن التلوك بها بسبب أو بدون، لأنها تقع في باب الطلاق المعلق، وقد تفقد معناها أو توقع في محذور لا يتمناه المرء حسب نيته التي الله أعلم بها، وأنا أعتبرها من العبث، ومن مظاهر العنف الأسري، والاستبداد، لأنه يفقد ثقة المرأة في جدية الرجل في الارتباط بها ومحبتها على حقيقتها، فظاهر التعبير ربط أتفه الأسباب والأعمال أن تكون سببا في هدم البيت والانفصال.

الخيانة الزوجية

ترددت أن أكتب حول هذا الموضوع، ولكن قبل غلق هذا الباب، كلمني أحد أصدقائي المخلصين، من جيل يتبعني، ويعيش في وسط ومحيط اجتماعي مختلف عني، وقد أكد لي أنه في شهر أبريل الماضي، تطلق أربعة أزواج من دوائر معرفة، في سنة أولى زواج، ونصف هذه الحالات بسبب الخيانة الزوجية، حيث يتخذ الرجل صويمجات بجانب زوجته، أو يزني مع غيرها من النساء، بصورة منتظمة أو بشكل غير دوري، وكذلك الزوجات في هذا الجيل، يتزوجن لمصلحة، وتظل قلوبهن معلقة بأخذانهن، وأصحابهن وزملائهن، من أيام الجامعة، وما إن يعرفن أن الزوج يخون،



حتى يبدأ في الخيانة بالمثل مع من يعرفن!!

يا هاتكا حرم الرجال وقاطعا سبل المودة عشت غير مكرم
لو كنت حرا من سلالة طاهر ما كنت هتاك حرمه مسلم
إن الزنا دين فان أقرضته كان الوفا من أهل بيتك فاعلم
من يزن يزن به ولو بجداره لو كنت يا هذا ليبيافافهم

نادرا ما يحدث حمل في هذا الجيل نتيجة لهذه العلاقات غير الشرعية خارج إطار الزواج، ولكن في حالة حدوث ذلك، قال النبي ﷺ: «أيما امرأة أدخلت على قوم من ليس منهم، فليست من الله في شيء، ولن يدخلها الله الجنة، وأيما رجل جحد ولده، وهو ينظر إليه، احتجب الله منه، وفضحه على رؤوس الأولين والآخرين».

وقال ﷺ أيضا: «الولد للفراش، وللعاهر الحجر».

ومن أسباب خيانة المرأة - كما يقول الدكتور خليل فاضل - «المرأة المحرومة إنسانياً وعاطفياً في زواجها، حيث يصور لها خيالها رغبات محمومة، فتدخل في عالم الفانتازيا وترى الرجل الذي تتمناه ملبوساً في ذلك الذي بدأ يغازلها ويعانقها ويطاردها في ضحاها وعشاها، كالفرس النبيل ودونجوان العصر.. بل كل العصور» حيث إنها تجد ما هي محرومة منه في الزواج، خارج إطاره، في أحد زملائها في العمل، أو أحد أقاربها، أو أصدقائها، ولذلك وجب التنبيه على أن إشباع المرأة إنسانياً وعاطفياً، من أكثر العوامل الهامة لمنع الخيانة الزوجية، وخاصة في المجتمع المنفتح الذي نعيش فيه، وليس الحل هو منع المرأة من الاختلاط بالرجال، حيث إن الفانتازيا سوف تزيد.



والخيانة الزوجية من أعظم ما يصيب النفس باشمئزاز، لوجود الحلال متاحا على سعته، وحلاوته، ولكن إن حدثت، وعلم الطرف الآخر، عليه التصرف بحكمة إزاء ذلك، وليظل الزوجان على درجة عالية من الثقة، دوت أن يجعل الشك يدخل في أنفسهما، فلا يتجسسا على بعضهما البعض، ولكن إن كان يقينا، لا شك فيه، فليبدأ الطرف المتضرر في اتخاذ إجراءات عقلانية، وليس للعنف أي مردود إيجابي في هذه الحالات، وقد منع الشرع الرجل الذي يرى زوجته تزني وتحونه مع أحدهم في فراشه، أن يتخذ أي إجراء عنيف، إلا أن يشهد عليها في محاكمة عادلة، ليقام عليها الحد، وشهادته بأربع شهادات، وقسمها بالنفي يدحض ادعاءه، والكاذب منها عليه اللعنة من الله، ولكن لا يحق له أو لها القيام بدور القاضي والجلاد في حق الآخر، وهذا من حكمة الشريعة، التي استبدلت بقانون يميز للزوج قتل زوجته ومن معها حفاظا على شرفه أمام ثلاث إلى عشر سنين سجنًا، ولا يعطي للزوجة نفس الحق، أليس ذلك من محض الهراء؟؟

ما بعد الطلاق



لا اعتبارات اجتماعية كثيرة، فُرضت على المطلقة، ينطلق المطلقات في المجتمع، وهن يتجرعن الأسى والمرارة، وتجهد المطلقة وهي في محاولات مستمرة من الاختباء من المجتمع، وتكبت



رغبتها في الزواج، وخاصة إن كان لها أبناء، وكأنها تفعل جرماً بالارتباط
برجل آخر، أو بإعلانها أنها تريد أن تتزوج، وقد يشارك الأهل في هذا
الجرم وهذه الضغوط بوعي أو بدون وعي.

من حق المطلقات والمطلقين الحب والزواج من جديد، وقد تزوجت
بعض الصحابيات أكثر من أربعة رجال عبر تاريخ حياتهن، بين حالات
طلاق، ووفاء، وهو حق إنساني لا بد أن يتقبله المجتمع، وأن يتعاون في
إعادة تأهيل المطلقات للزواج من جديد، وعدم وصم ذلك بالصورة
السلبية المتواجدة الآن.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الابتسامة



الملف الأول: الجنس والعلاقة الحميمة

يستخدم لفظ «النكاح» ولفظ الزواج، وما يشتق منهما في معنى الجمع بين الرجل والمرأة بصورة مشروعة، ولفظ النكاح يستخدم بمعنى «الضم».

قال الشاعر:

ضممت أي صدري معطر صدرها

كما نكحت أم الغلام صبيها

ويستخدم لفظ النكاح في الشرع على معنى «عقد التزويج»، وعلى معنى «الوطء».

والجنس مثله مثل الطعام والشراب والتنفس، حاجة إنسانية خلقها الله في أصل الإنسان، وشهوة مطلوب أن تلبى، وقد شرع الله لها الزواج كمخرج وحيد لممارستها، وليس هناك مخرج أخرى شرعا مقبولة لذلك، وقد غالى البعض فحددوا أن عقد الزواج إنما هو عقد يحل به فرج امرأة لرجل!! فحصروا الزواج في المعاشرة الجنسية أو الزوجية، وهذا ظلم بين لآية الزواج، وإن كان الجنس والمعاشرة الزوجية في حد ذاتها آية ومعجزة، وللأسف، بالرغم من تحدث الرسول ﷺ، الذي لم يمنعه حياؤه من التحدث عن المعاشرة الزوجية، وتناولها في القرآن بألفاظ رشيقة، نحفظها



لأبنائنا وهم أحداث، فإنه إلى الآن من محظورات المجتمع أن يناقش بشكل موضوعي، ونفسي، بالرغم من اللهاث وراءه في السر، وفي جلسات الرجال أو النساء المغلقة، فمصر من أعلى الدول استخداما للمواقع الإباحية التي لا تساعد إلا على الفراق الزوجي، والمقارنات، وهدم أركان الأسرة، وزيادة التحرش في المجتمع!

وقد كان إهداء الدكتور خليل فاضل لكتابه «الجنس أزواج وزوجات وأمور أخرى» الذي أنصح كل زوجين بقراءته:

«إلى الزوجات والأزواج العرب المختبئين والمختبئات خلف ستائر بيوت مضطربة.. وغلالات أسرة مهجورة.. فراشها ثلجي وهواؤها بارد.. من أجل شعاع شمس يبدد أي وكل عتمة داخل النفس والجسد والروح.. شعاع شمس يدخل إلى غرفة النوم الصامته ينبهها ويوقظها.

يدفئها من منطلق أن الصحة النفسية تبدأ من الفراش»

قصيدة سومرية عن العلاقة بين الرجل والمرأة، بعنوان «خذني بيدك إلى

الغرفة»، من مدونات «مينا ناجي»

أتوسل إليك يا حارسي

أيها الزوج العزيز على قلبي

جمالك باهر، وحلو كالعسل

أيها الأسد العزيز على قلبي

جمالك باهر، حلو كالعسل.

أسرتني، فدعني أقف مضطربة أمامك أريد أن تقودني بيدك إلى الغرفة



أسرتني، فدعني أقف أمامك مضطربة أمامك
أيها الأسد، أريد أن تقودني بيدك إلى الغرفة.

أيا زوجي دعني أداعبك
فمداعبتي الوهّى أحلى من العسل
وفي الغرفة المملوءة بالعسل

دعني أنعم بجمالك الساطع
أيها الأسد، دعني أداعبك

فمداعبتي الوهّى أحلى من العسل
وجدت فيّ يا زوجي كل لذائذك

فقل ذلك لأمي فتهدي إليك الثمار
وقل ذلك لأبي فيغمرك بالهدايا

وأنت ما دمت تحبني
فاقترب، أتوسل إليك،

وداعبني أنت يا إلهي وحارسي
اقترب، أتوسل إليك، وداعبني

القاعدة رقم 1 : تصحيح المفاهيم:

نظرًا لأن الحديث عن المعاشرة الزوجية، أحد المحظورات في المجتمع الشرقي فتجد معظم الرجال والنساء والمجتمع يرفض التكلم عنها أو بها، فنجد أن أكثر ما يتداول عن المعاشرة غير صحيح، وللأسف يفسد الود



والعشرة رونقها وجمالها.

المعاشرة الزوجية أو الجنس عملية تفاعلية بين اثنين، فيها من الأخذ والعطاء ما فيها من جمال ولذة، لها بداية ولها موضوع، ولها زمان ومكان ولها نهاية، وإخراجها والتفاعل فيها مسئولية مشتركة بين الاثنين.

في بعض الأحيان تأتي لتكون بلسما على جراح يوم طويل.

وفي بعض الأحيان تأتي لتكون ختاماً سعيداً ليوم جميل.

وفي بعض الأحيان تكون هي ثمرة السكن الذي منحه الله من هبة الزواج.

وفي بعض الأحيان يكون نهاية لأزمة مبتدئة.

وفي أحيان كثيرة، تكون قضاء لشهوة تراكمت مع الأيام، فيكون التلذذ بها كالتلذذ بالأكل والشرب والحياة.

المهم أن المعاشرة ليست واجبا أسبوعيا يقضى، وليس شهوة تنقضي، متعتها ليست مقتصرة فقط على السنة الأولى في الزواج، أو شهر العسل عند بعض الناس.

هذا الرباط والميثاق الغليظ، كما وصفه القرآن، والرباط المقدس كما في الكتاب المقدس، والذي طلب الله صراحة أن يقدم المرء لنفسه فيه، أي يأتي بمحدثات المتعة لجلبها وإحداثها، له أصول في الطلب، وأساليب في الحفاظ عليه، وواجبات وحقوق يجب أن تقضى، فهو كإكسير الحياة بالنسبة للزواج، وكالروح من الجسد، إذا ضاع الاهتمام به ضاع معنى وجمال



الزواج وصار عبئا اجتماعيا على الزوجين، لربما تحملا العشرة لمجرد وجود أولاد، أو احتراما لبعضهما البعض حتى لا يوضعا في موقف اجتماعي ضعيف، وأحسب أن هذا ما قصده الرسول ﷺ في كلامه عن المعاشرة «وفي بضع أحدكم صدقة».

«الاستمتاع بالجنس غاية، للوصول إليها، لا بد من اليقظة والفهم والوعي والانتباه والحساسية» الدكتور خليل فاضل.

القاعدة رقم 2: يجب أن تحب وتفخر بمن أنت وما تملك:

قال الله تعالى ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التين: ٤]، هذا الموضوع ليس خاصا بالنساء دون الرجال، ولكنه هام للاثنتين على السواء.. يجب أن يقتنع المرء ويحب نفسه كما هو، ويفخر ويعتز به.. يفخر بخلقته أو بشكله.

في هدى النبي ﷺ حين النظر في المرأة نقول (اللهم حسن خلقي كما حسنت خلقي) وهذا ما يجب أن نربي عليه أبناءنا؛ لأن الثقة في النفس والاعتزاز بالخلقة والشكل، مسئولية هامة على الأهل، وإن لم تكن فينا، فعلينا أن نروض ونربي أنفسنا عليها.. علينا أن نحب خلقتنا وما نحن عليه ﴿وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ﴾ ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢٠-٢١].

هذا ينه عنه امران:

الأول: اعتزاز المرء بنفسه وخلقته، يجعله أحرص على ما يجعله أجمل،



وعرض ذلك والتعامل به، وهذا ما قد رأيت وأحسسته في كثير من الناس، حيث يكون المرء على قدر ضئيل من جمال الملامح الظاهر للناس، ولكن يكون هناك لشخصه قبول غير عادي عند الناس، وثقة في النفس تنتقل إلى كل من يتعامل مع هذا الشخص.

الثاني: هذا الاعتزاز والحب ينتقل إلى من أمامك ويعلم المرء الاستمتاع بنفسه ومواطن المتعة فيه، يعرفها وتنتقل إلى من أمامه، لذته بها وانتقال هذه الثقة هام جدا في المتعة الحسية، حيث يستمتع الزوجان بأجسادهما، ويعلمان بعضهما البعض كيفية استمرار هذه اللذة.

القاعدة رقم 3 : يجب أن تعرف أسلوبك:

في أثناء فترة البلوغ وما بعدها، ونتيجة لعوامل بيئية ونفسية وتربوية مؤثرة في نشأة المرء، وتمثله للشهوة الجنسية، وميوله في قضائها، يجب أن يعرف المرء ما يرضيه فعلا، ويقف بالفعل أمام أسلوبه المتكون في قضاء الشهوة.

ففي أثناء فترة البلوغ وما بعدها، تتمثل للمرء خيالات ورؤى لكيفية قضاء وطره، وهي ما يقال عنها الحلم أو الاحتلام، حيث يصل المرء أو المرأة إلى قمة النشوة الحسية وهو نائم، من خلال مجموعة من الخيالات والأحلام، وقد يتطور هذا الأمر مع المرء من خلال مواد مقروءة أو مسموعة أو منظورة، أو من خلال احتكاكات إنسانية تطور نظرتة إلى الجنس وملذاته، فتراه يصل إلى نظام مفضل للممارسة.



وأنا لا أدعو هنا أن يعتمد المرء أو يحاول الوصول أو التواصل مع هذه المواد، إلا ما هو تعليمي وثقافي معتمد وله مصداقية، وبنية التعلم فقط، على ألا يتضمن ذلك عريا أو زنا أيا كان نوعه، فالعين تزني وزناها النظر، واليد تزني وزناها اللمس، والأذن تزني وزناها السمع، والفرج يصدق ذلك أو يكذبه.

وامثلة على ذلك:

- ١ - قد تحدث النشوة عن طريق النظر والاستمتاع بالنظر إلى الآخر.
- ٢ - أو تكون حادثة عن طريق اللمس والتحسيس والاستمتاع بالاحتكاك بالآخر.
- ٣ - أو يكون عن طريق الدلع والاهتمام الخاص، وذلك عن طريق المساج أو الأحضان الحارة.
- ٤ - أو أن يكون هو مصدر الدلع والاحتواء وأن يحتوى الآخر.
- ٥ - أو أن يتسبب اللقاء ويكون هو المسيطر الأول.
- ٦ - أو أن يتخيل خيالات جنسية قد تكون شاذة وغير لائقة للكتابة عنها في هذا المجال.

المهم أن تعرف أسلوبك، وتنقل ذلك إلى من أمامك أو شريكك، حتى تصلا إلى أسلوب أو طريقة ترضيك وترضيه، وهذا من باب «وقدموا لأنفسكم»، وأيضا من باب «لا يأت أحدكم أهله كالبهيمة».

مشكلة الرجال في المجتمع الشرقي، هي عدم معرفة كيف يستمتعون



بالعلاقة، أو مواجهة رغبات نسايتهم، ومحاولة فرض السيطرة في العملية الجنسية طوال الوقت، مع منظور محدد للجنس، وهو إتمام عملية الإيلاج، ومشكلة المرأة هي عدم الصراحة، والخجل من قول ذلك والتصريح به، أو محاولة إيصاله للطرف الآخر.

القاعدة رقم 4: جسمك ليس ملكك أنت وحدك:

وهذه للأسف آفة يغفل عنها الكثيرون، وخاصة بعد الزواج. تجد الشاب والشابة لهم اهتمام غير عادي بأجسادهم قبل الزواج، لاصطياد شريك حياته، وما إن يتزوج، حتى يترك نفسه أو نفسها للسمنة، وتجد أن هناك إهمالا غير عادي في المظهر، والرائحة، والاعتناء بالبشرة! والحقيقة، أنه عند الزواج، يصبح جسدك شركة مع شريك حياتك، يجب عليك الاعتناء به كما هو عليه، لكي تستمتعا ببعضكما البعض.

القاعدة رقم 5: الجنس تجربة نفسية عاطفية أولا، جسدية عضوية ثانيا:

التركيز على الأعضاء ووظائفها في أثناء عملية المعاشرة الجنسية، يفقد جوهر التجربة معناها، يجب التركيز على المشاعر، والحالة الشعورية، واللذة المستجلبة من القرب من شريك حياتك، وبالتدريج ستتحول هذه اللذة وهذا الاستمتاع إلى الأعضاء، وهي ستفعل ما عليها عمله، وستتم العملية بنجاح، اللهم إلا إن كان هناك مشاكل عضوية، وهي حالات استثنائية،



من الممكن معرفتها من الطبيب قبل الزواج، أو في أثناء الزواج إن جدّ جديد.

وقد قال الدكتور «أحمد عكاشة» في كتابه «تشرح الشخصية المصرية» أن: «العامل الأساسي الذي يسبب الفشل الجنسي هو الخوف من الفشل في ممارسته، ولعل مداومة التأمل الذاتي، هي المظلة التي تحول دون أي اتصال مع الآخر، ذلك أن الجانب العاطفي في العلاقة المتبادلة هو الأساس الذي يقوم عليه إشباع الرغبة العامة، فإذا فشل الفرد في إثارة الجانب العاطفي وأصبح تركيزه موجهًا إلى الأعضاء التناسلية، أصيب المرء بفراغ نفسي مدمر».

ولذلك ينصح بالمقدمات اللفظية، والمثيرة، والموسيقى المناسبة لإكمال التجربة الشعورية بنجاح.

القاعدة رقم 6: لا حدود للسن في الاستمتاع بالعلاقة الحميمة

هناك من يظن أن الجنس والاستمتاع به ينقطع بعد سن معين، وهو سن اليأس، والحقيقة، أن المعاشرة الجنسية لها طعمها ومذاقها الخاص في كل سن، وليس لها حدود في الاستمتاع، وليس مهما أن تكون في نفس سن شريك حياتك، كي تستمتع به ويستمتع بك.

نرى كثيرا من الأزواج قضوا على حياتهم الزوجية بالموات بعد الطفل الأول، أو عند الأربعينيات، أو عند تزويج أول الأبناء، أو عند المعاش، ويحدث هذا غالبا عند عدم التعامل الصحيح مع التغير الذي حدث، حيث



لم يحرص الزوجان على تجاوز المرحلة التي يمران بها بنجاح، وإدخال المعطيات الجديدة في معادلة الاستمتاع، فيفقد طرف من الطرفين، أو كلاهما، الرغبة في الاستمرار في إقامة العلاقة الجنسية الناجحة.

7 القاعدة رقم 7: المعاشرة عبادة وقربى إلى الله

«في بضع أحدكم صدقة».

هذه حقيقة، وهي أيضا تنفيذ للأمر الرباني ﴿نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لَأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُّلاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٣]، ولأن الدين الأصل فيه إدخال الخير على المجتمع، وأولى المجتمع أهل بيت المرء، فقد اعتبر إدخال السعادة على الناس والبهجة، من الصدقات، فما بالك بإسعاد شريك حياتك؟ والمعاشرة الجنسية الجيدة، من شأنها إدخال السعادة على شريك الحياة.

وهي أيضا إعفاف للرجل، وللمرأة من طلب هذه الشهوة خارج إطارها الحلال من خارج المنزل، وخاصة مع كثرة الفتن والشهوات، والعفاف وطلبه قربى إلى الله، فالزوجان اللذان يعفان بعضهما البعض يتعبدان إلى الله ويتقربان له، وهما في عبادة، طالما لم يضيعا فرضا وقتيا آخر.

وأیضا ما ينتج عن المعاشرة من أبناء، والنية خلف إنتاج أبناء يصلحون المجتمع، من شأنها أيضا أن تكون عبادة وقربى إلى الله، وهي من الأهداف الأساسية لوجود الأسرة.

وتأمل أمر المعاشرة الزوجية نفسها، وتدبر هذه الآية، من شأنها أيضا



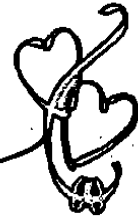
السمو الروحي والنفسي، والإيماني، من مني تنتج، وإفرازات تخرج، والمزيج المدهش من الهرمونات والمقבלات والمسكنات التي ينتجها الجسم في أثناء تلك العملية، تدبرها عبادة وقربى.

وأيضاً الجنس في أثناء الحمل، من شأنه الإقلال من آلام الحمل، وتسهيل الولادة، أليست هذه أسباباً لتحصيل الحسنات.. ما دامت في إطار الحلال؟

وكذلك الرجل تغريه الصور، وتؤثر فيه العوامل الحسية، بعكس المرأة التي تحتاج إلى تهيئة عاطفية كاملة قبل التحضير للعملية الجنسية، وقد تتاب الزوج حالة من الشهوة بسبب موقف أو صورة قد حركت خياله وأثارت شهوته.

وفي هذه الأحوال، يجد الزوج في زوجته الحصن، والحماية، وعليها أن تعينه على ذلك بإعطائه ما يريد، ومعاونته على قضاء هذه الشهوة، «إذا أحدكم أعجبه امرأة، فوقعت في قلبه، فليعمد إلى امرأته فليواقعها، فإن ذلك يرد ما في نفسه»، فحلاوة الحلال تطفى نار الحرام.

والزوجة الذكية تجيب دعوة زوجها في أي وقت، حتى لو كانت منشغلة بالطبخ أو بالأولاد، وذلك بأن تتعود على التهيؤ السريع، والاستمتاع باللحظة، «إذا دعا الرجل زوجته لحاجته فلتأته وإن كانت على التنور»، وذلك أخرى أن تتمكن نار الشهوة من الرجل ولا يجد حلاله في زوجته، فيذهب إلى غيرها، أو تصيبه المشاعر السلبية تجاهها.



وكذلك الزواج والعشرة الزوجية والمناكحة، بالرغم من شهوانيتها، وكونها تجعل الرجل والمرأة في أضعف صورهم، فقبل الإيلاج، على الزوجين دعاء المولى عز وجل، كأنها شعيرة وعبادة، وهي كذلك، أن يجنبها الله الشيطان، ويجنب ما ينتج عن هذه المعاشرة بقولهما «اللهم جنبنا الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا»، فهو تأكيد على عداء الشيطان ونبذه من هذه الحالة الإنسانية الرائعة، وما فيها من ضعف يستمد قوته من الله، ومن بديع صنعه.

القاعدة رقم 8: أزل الأوهام واعرف الثقافة المتعلقة بالأمر قبل

البدء

إن الثقافة الجنسية في بلادنا العربية، مليئة بالصراعات والعقد، ثقافة مركبة، مختلفة، زائفة، مظهرية، غير سلسة، محشوة بالمعلومات الخاطئة، ولذلك يفضل قبل الخوض في مواضيع الزواج، أن يكون الزوجان على درجة مقبولة من الحد الأدنى للثقافة الجنسية، وأن يزيلوا الأوهام المتعلقة بالمعاشرة الزوجية، من أوهام متعلقة بحجم القضيب، وشكله، وشكل فتحة المهبل، وغشاء البكارة وطبيعته، والوصول للذروة، والأوضاع الجنسية المختلفة، وأساليب الوقاية من الحمل أو تنظيمها، والأكلات المروج لها للمعاشرة الجنسية الجيدة، وغيرها، ويفضل قراءة الكتب المتخصصة في ذلك، ومن أجمل وأبسط ما قرأت «جرعات من الحب» لكريم الشاذلي، وكتاب الدكتور خليل فاضل «الجنس أزواج وزوجات وأمور أخرى»، وهما كتابان رائعان في هذا الموضوع.



القاعدة رقم 9: «وقدموا لأنفسكم»

الجنس في العقل، أي أن الممارسة الجنسية والاستمتاع بالجنس يأتي من التحضير الذهني الجيد للموضوع، ويجب أن يكون الشريك على نفس الدرجة من التحضير الذهني.

ولذلك على الذي يريد البدء من الشريكين، إيصال شريكه إلى نفس درجة الشبق عنده والحاجة والحالة الذهنية، وذلك عن طريق التقديم للنفس، فالرجل لأنه خلق أسرع في الوصول إلى ذروة النشوة، حيث يصل الرجل إلى قمة نشوته الجنسية في حوالي ربع الوقت الذي تحتاجه المرأة، لذلك جاء الأمر مباشر له بأن يقدم لنفسه، أي يضع مقدمات أو مشهيات، لإيصال شريكته لنفس حالته الذهنية، وذلك يكون باختيار الوقت المناسب، وتجهيز المكان بجو مناسب للممارسة الجنسية، والاغتسال، وجعل الجو والرائحة مناسبين لهذه العملية والاستمتاع بها، واختيار موسيقى مناسبة، ترضي ذوق الاثنين، تمزج في أنها تساعد على الهدوء، والجدية، والسهولة، والرقّة، والتخيل، والأفكار الشبقية، والدعة، والإثارة، والذبذبة، والعدوان، والنشوة، والإرهاق، وقد ذكر الدكتور أحمد عكاشة في كتابه «تشرح الشخصية المصرية» فوائد للموسيقى في عملية التمهيد للمعاشرة الزوجية، وذكر بعض المقطوعات التي تكون مناسبة لمواقف مختلفة.

ومن هنا يبدأ الاستمتاع بالعلاقة، عن طريق اللمس الخفيف،



والقبلات والأحضان الرقيقة.

قالوا عن القبله:

«القبله شيء لا تستطيع أن تعطيه دون أن تأخذه ولا تستطيع أن تأخذه دون أن تعطيه» قول أوروبي.

«القبله حيله ابتدعتها الطبيعة لتوقف حديثاً أصبح الكلام فيه غير ضروري» إنجريد بيرجمان.

«القبله هي إقناع علوي لغزو سفلي» مجهول.

«تحتاج الفتاة لكثير من الخبرة كي تقبل كالمبتدئات»

مجلة بيت السيدات ١٩٤٨

وقبل التجرد من الملابس، يفضل أن يكون هناك وقت لكي يستمتع الزوجان بأجسادهما، بالمساج، والأحضان، وتدوير راحة اليد حول المناطق الحساسة للجسد، كالثدي والمؤخرة، وآخر الظهر، وغيرها.

«جلد المرأة هو جواز عبورك إلى ممارسة جنسية فعالة، فالزوج الذي يتقن السباحة عبر جسد الزوجة -عالمًا مناطق التيارات العاتية والأمواج العاصفة- زوج ساحر تعشقه النساء» كريم الشاذلي.

ثم ستجد التجربة تكتمل بطعم مختلف يستمر لدى الشريكين.

القاعدة رقم 10 : خصوصية التجربة الأولى

التجربة الأولى الكاملة الناجحة للمعاشرة الزوجية في الزواج، يجب



أن يكون لها طعمها الخاص، فبعدم وجود خبرة سابقة عملية للزوجين قبل الزواج، مهما بلغ التقارب بينهما قبل الدخلة وفي أثناء العقد، فالتجربة الكاملة الأولى دوما لها طعمها الخاص، وذكرياتها الخاصة، نظرا للخوف الغالب عند الفتاة البكر، التي تعلم جيدا أنها بهذا ستفقد عذريتها للأبد، وستسلم نفسها لرجل بالكاد كانت تعرفه قبل سنة أو نحو ذلك، والرجل يكون الضغط عليه بسبب عدم تجربته الكاملة لعضوه، وخوفه من الفشل والإخفاق في هذه التجربة الأولى من نوعها له، وتطلعه واستعجاله لمعرفة النتيجة لما فعل وأدائه في أسرع وقت ممكن.

القاعدة رقم 11 : إدارة العلاقة في أثناء الحمل، وما بعد الأبناء

في أثناء الحمل، يتدور جسد المرأة، ويصاحب ذلك في بعض الأحيان عدم رضا من الرجل، أو سوء فهم لهذا التغير، وخاصة إذا صاحبه تقلب مزاجي عند الزوجة، السبب فيه الهرمونات الجديدة على الجسم، أو إحساسها بعدم الأمان بسبب الحمل، أن تفقد جاذبيتها أمام زوجها، أو أن تتوهم أنها ستطلق في مرحلة قادمة، وسيكون عليها الكفاح وحدها بالطفل الذي في أحشائها، فيبدأ في الاستسلام لهذه المشاعر وهذه الأوهام، ويبدأ في تقنين المعاشرة الجنسية، أو خفض نسبة الاستمتاع، وهذا خطأ.

الجنس وسيلة ممتازة وفرصة ممتازة للرجل لدعم زوجته في أثناء الحمل، وعلى الرجل أن يؤكد في كل حركاته وخلجاته، أنه ما زال بجانب



زوجته، وأنه يحبها في كل أحوالها، وأن يتحسس بطنها، ويستشعر معجزة الحمل معها.

كنت مسافرا مع أحد أصدقائي في الخارج، وكانت زوجته حاملا، فقرر ألا يحضر لها هدية من الملابس، فقلت له، بالعكس، أحضر لها ما يثيرك وما يجعلها مثيرة في نظرك كي تعزز ثقتها بنفسها وهي حامل.

المأساة أن التعامل الخاطئ مع هذه المرحلة، يُفقد المرأة ثقتها في نفسها، ويفقدها الاهتمام بالجنس، من الممكن أن يطول طوال الحياة، فتسمن بعد الولادة، ولا تهتم بمظهرها الخارجي لزوجها، لأنها لا تشعر أنها مرغوبة بالمرّة، ويكون ذلك مصدرا دائما للنكد الزوجي، لكبت رغبة واحتياج أساسي عند الطرفين بلا مبرر منطقي!

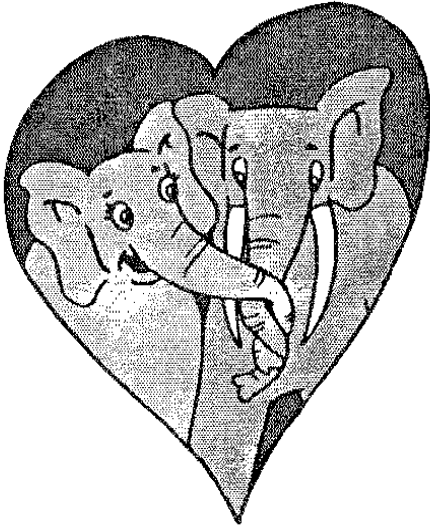
وكذلك بعد الولادة، الكثيرون يتحججون بوجود الأولاد لعدم القيام بالمعايشة الجنسية في المنزل، أو بعلمهم، «عيب الأولاد موجودين»، وهذا غباء، فكبت الحميمة أمام الأبناء يخرجهم غير سويين، وخاصة مع انتشار مظاهر الحميمة في الإعلام، والأوساط المحيطة، وبوجود تشريع كالاستئذان للأطفال، وتعويدهم أن يتدربوا أن لوالديهم ٣ أوقات في اليوم للانفراد ببعضهم البعض، يفهم الأطفال تلقائيا عندما يميزون، أن لوالديهم حقا في هذا، وتكون صحتهم النفسية أفضل، وفهمهم للزواج أحسن، ويتأكدوا أن الحب الموجود بالمنزل له أصول وجذور، وأن والديهم بصحة نفسية وجسدية جيدة، ويتعلموا أن عليهم أن ينشئوا أسرة فيها من السعادة والحب ما تربوا عليه.



ولذلك يجب أن يكون للزوجين حرية اختيار الأوقات، وممارسة الجنس بحرية بعد الإنجاب، وعندهم لذلك ٢١ محطة أسبوعية، غير أنها من الأفضل أن يكون لهما مرة سنوية، يتخلصان فيها من الأبناء ويذهبان في عطلة -ولو ليوم واحد- للاستمتاع ببعضهما عن معزل من الأبناء.

القاعدة رقم 12 : التعلم والتجديد والتدريب بلا نهاية

حتى ولو كان الزوجان قد تعلموا الثقافة الجنسية السليمة قبل الزواج، ومهما كانت القراءات التي قاما بها، والدورات التي حضراها، يفضل لهما أن يكملا في ذلك، فالتعلم لا ينتهي، والاستمتاع بالمغامرات والمقبلات والمشهيات للزواج، والتدريب على إطالة مدة الاستمتاع، أو على أوضاع جديدة، وتجربتها، وشراء المنتجات التي تساعد على زيادة الاستمتاع، شيء من المهم أن يستمر، وهو من أصول زيادة المتعة بين الزوجين، ويوطد محبتها لبعضهما البعض.



ويؤكد ذلك المعنى، الدكتور خليل فاضل فيقول: «أحسن طريقة لتحسين الحياة الجنسية بين الزوجين، كثرة الممارسة دون إفراط، مثل أكل الشوكولاتة وأداء التمارين الرياضية، كلما مارست الجنس طلبته أكثر، وأحبته أكثر (تستحلاه يعنى)»

ويضيف أنه «في أثناء التدريب، يجب أن يساعد الزوجان بعضهما



البعض، بالتكرار والإصرار على تحقيق نتائج إيجابية، غير أن المسألة لا تكون بتلك السهولة، لأن النساء العربيات كثيرًا ما لا يرغبن في المساعدة ربما خجلًا أو تظاهرًا به، وربما عدم قدرة نتيجة النشأة الأولى أو التربية، وكثيرًا لجهلهن وأنانيتهن على الرغم أن المو-ضوع يخصهن كذلك».

القاعدة رقم 13 : النشوة والذروة

هي الهدف الرئيسي من عملية المعاشرة الجنسية، وهي المحطة التي تزاح عندها الهموم وأوجاع الحياة، تسمو فيها الروح مع قمة اللذة الجسدية إلى أعلى متعها الحسية، تندمج فيها النفس مع الطبيعة بل والكون، في مزيج مذهش، وما إن تصل إلى هناك، حتى تهدأ وترتاح، وهي تحدث - كما قلت في السابق - عند الرجل أسرع من المرأة، ولذلك يجب أن يتدرب الرجل على تأخيرها عنده، ويستخدم المقدمات جيدًا مع زوجته، ولا يتركها قبل أن يتأكد أنها تجاوزت مرحلة النشوة، وبعد مرحلة من التدريب والزواج، يستطيع الرجل المحنك إيصال زوجته للنشوة عدة مرات قبل أن يصل هو لها للمرة الأولى، وعادة، يحتاج الرجل بعد الوصول لها إلى الاسترخاء والنوم، لإفراز عدة هرمونات من شأنها تهدئة الرجل، وهناك نسبة من الرجال، الذين يفضلون الجنس في الصباح، عندهم ما يعادل تلك الهرمونات، والقهوة أو الكافيين، تعادل هذه الهرمونات في المعتاد.

معلومة خفيفة:

النشوة أو الذروة عند المعاشرة، تستهلك ١٥٠ سعرا حراريا إلى ٣٠٠



سعر حراري، حسب حرارة ومدة المعاشرة.

القاعدة رقم 14 : لا حدود للاستمتاع

عند الدخول بحالة ذهنية منغلقة للمعاشرة الجنسية، لا تنال منها ما تحب وتريد، إلا إذا تفتح ذهنك، وتفتحت على كل الاحتمالات، وكل التجارب، فما قد تعتبره مقرفا قبل التجربة، قد تجده الشيء المفضل لك بعد ذلك، الحدان الوحيدان الممنوعان، هما إتيان الدبر -إيلاج الذكر في فتحة الشرج- وإتيان الحائض -الإيلاج في الفرج والمرأة حائض، وليس عموم مباشرتها- وغير ذلك كل الإمكانيات والأوضاع متاحة، غير، وجرب أماكن جديدة، طرقا جديدة، أوضاعا جديدة، كلمات جديدة، موسيقى جديدة، روائح جديدة، ملابس جديدة، مهما بدت لك غريبة، فلا تدع ذلك يمنعك من تجربها، لن تخسر شيئا، واترك للمتعة مجالها.

القاعدة رقم 15 : ما بعد التجربة

ما بعد التجربة الجنسية، يخطئ الكثيرون بالظن أن السوائل المفرزة نجسة، أو أنها يجب التطهر منها، والحقيقة أنها سوائل طاهرة في ذاتها، ويفضل الراحة الجسدية، والدعة، وترك هذه السوائل داخل المرأة، لأنها تساعد على نضارة المهبل، ويتشربها جدار الرحم، ويستفيد بها الجنين إن كان هناك حمل، وهناك حالات كثيرة تأخر فيها الحمل دون مانع طبي، لأن الزوجة كانت تغتسل ما إن يصيبها زوجها، فيتزل المنى، دون أن يأخذ وقته للوصول إلى البويضة، فلا يحدث حمل.



ولذلك يجب أن يجب الزوجان هذه السوائل ولا يستقذراها، فهي من بديع خلق الله، وهي أصل الخلق، وسببه الذي سماه الله الماء الدافق الذي يخرج من الصلب والترائب، وعليهما أن يتركاها قليلا حتى يأخذا قسطهما من الراحة قبل الاغتسال، ويفضل الالتصاق الجسدي الذي يهدئ الزوجين، ويجعلهما في مزاج أفضل بعد هذه العملية.

يقول الدكتور خليل فاضل: «تحتاج المرأة هنا -ربما أكثر من أي وقت- إلى الحنان والحب وتظل تلك المشاعر المطمئنة الجميلة حتى ساعة بعد اللقاء السخي..»

في خلال فترة الاستعادة يختلف الرجل عن المرأة، لأن تحقيق ذروة اللقاء الجنسي مرة ثانية، يحتاج من الرجل إلى مجهود أكبر من الأول، والوصول إلى الذروة لثالث مرة، يكاد يكون لمعظم الرجال أمراً صعباً للغاية (إن لم يكن مستحيلاً رغم كل ما نسمعه عن البطولات والفتوحات والمسابقات التي يتباهى بها الرجال في جلساتهم الخاصة)».

القاعدة رقم 16 : إياك وكشف الستر

بالطبع لا يجوز -بأي حال من الأحوال- التحدث عن أي تفاصيل للقاء الزوجي، لا من جانب الرجل، ولا من جانب المرأة، وقد نهى الرسول ﷺ عن ذلك وشدد، وذكر أن من يفعل ذلك كالشيطان، فالخصوصية هامة، ولا يوجد مبرر للتحدث عن مثل ذلك بين الأزواج.



القاعدة رقم 17 : لا تخجل من استشارة الطبيب

فجّرت نتائج مؤتمر عربي للاضطرابات الجنسية، عقد في القاهرة على مدى ثلاثة أيام، عدة مفاجآت، إذ شارك فيه خبراء وأطباء عرب، ونظّمته «الجمعية العربية لجراحي الجهاز التناسلي»، خاضوا في كل ما يتعلق بالعلاقة بين الرجل والمرأة، ولأنه لا حياة في العلم، فإن خصوصيات هذه العلاقة طرحت على طاولة النقاش دون مواربة أو خجل، ثم صدم كل من تابعوا الجلسة الختامية حين اكتشفوا عبر التوصيات النهائية، حقيقة أن ٥٠ من العرب يعانون من اضطرابات جنسية (أزواج وزوجات).

وقد جرى العرف أن الكلام في الجنس من شأنه أن يخزي الرجال والنساء، وهو أحد المحاذير الاجتماعية إلى يومنا هذا، ولكن قبل أن تسمع كلام صديقك، وتبدأ في تناول المقويات، فكّر ملياً، ومن الأفضل التعود على استشارة طبيب، لأن كثيراً من الحالات يمكن حلّها دون تدخل كيميائي، وقد يكون الدافع وراء العجز نفسياً وليس فيزيائياً، ويجب على من يريد العلاج أن (يفضفض) وأن يخرج عقده، أن يصرّح بالمكتوم، فيظهر للسطح ويبين للطرفين.

مثال: النكد:

فقد ذكر الدكتور خليل فاضل، أن بعض الأزواج يفقدون القدرة الجنسية مع زوجاتهم، بينما من الممكن استشارتهم بواسطة نساء أخريات، أو صور، أو خيالات، أو حتى وهم نائمون، وهذه الحالة ينفر فيها الزوج من



الجنس مع زوجته، ولا يتمكن من الانتصاب، بينما يتمكن مع الأخريات. والسبب القوي في ذلك، أن الزوجة (مُخصي) زوجها، بمعنى أنها (تتكد) عليه -تقرفه- تربط بين اللقاء الجنسي وطلبات مبالغ فيها، فالحل ببساطة هو توقف الزوجة عن فعل ذلك، وأن يكف الزوج عن ربط هذا بذاك.

فوائد المعاشرة الزوجية الجيدة:

(١) الوقاية من الأمراض، كقرحة المعدة وآلام الصدر وارتفاع ضغط الدم والاكتئاب وضعف مقاومة الأمراض المعدية والاضطرابات المعوية.

(٢) تخفف من الإجهاد والقلق.

(٣) انتظام الدورة الشهرية للمرأة، وطول مدتها، واستقرار حالتها النفسية.

(٤) لمن يقوم بالمعاشرة ثلاث مرات في الأسبوع فهو يقي من أمراض القلب أو الجلطات الدماغية بنسبة ٥٠٪.

(٥) تزيد إفراز هرمون البرولكتين الذي يحسن من الحواس وزيادة الشهوة الجنسية.

(٦) ارتفاع نسبة هرمون الإيكسوتوسين الذي يساعد على إفراز مادي المورفين والانكلفين في الدماغ، اللتين تخفضان آلام الدماغ والصداع والمفاصل والصداع النصفي والاكتئاب الخفيف.

(٧) صحة عضلات البطن بالنسبة للنساء نتيجة للمعاشرة.



الجنس والتذوق الفني والسمو الروحي

يقول الشاعر: محمد عفيفي مطر:

حبيبي.. وجهك المنقوش في الظلمات يفتّر

أحس به.. ولست أراك

لست أراك

وصوتك راعش الإيقاع في قلبي

أحس به ولست أراك

لست أراك

وعطرك سايخ طميا ووديانا

أحس به ولست أراك

لست أراك

ورعشة بسمه تهتز في شفتيك

أحس بها ولست أراك

لست أراك

حبيبي.. عد.. ولو طيرا من الشباك

ولو طيفا.. ولكن عد مع الشمس...



الجنس في حد ذاته أداة للسمو الروحي، وتذوق الفن، والاندماج مع الطبيعة، وهناك الكثير من المحرومين الذين لا يستطيعون التذوق الفني، لأن أرواحهم لم تسم بعد بالزواج، وهناك مواد علمية، وأشياء فنية، لا يجب أن تعرض على غير المحصنين، أو غير المتزوجين، لما فيها من إثارة للشهوة دون وجود مكان لإخراجها، أو إحداث سوء فهم أو تطبيق، والمتزوجون الذين سمت أرواحهم بالزواج يستطيعون بشكل أفضل تناول هذه اللمسات الفنية، والإحساس بالطبيعة، وكيف خلق الله الكون زوجين اثنين، وآيات الله في رقصات الحيوانات الطبيعية لإحداث النكاح والزواج، تجد أحلى مظاهر في المخلوقات عندما تثور جنسيا وتبدأ في البحث عن شريك الحياة الذي تقضي معها وطرها، كذلك يأتي الربيع بين الفصول، وكذلك تتحرك القطط وقت الفوران، كل يتألق للبحث عن شريك حياة، وكذلك يجب أن يتألق الزوج والزوجة للاستمتاع ببعضهما في مرات عديدات، وأوقات لا محدودة من المتعة، فمن آيات الله أن جعل دورة الفوران الجنسي غير محدودة في الإنسان.

في قصيدة وصلت بالكلمات للحالة الذهنية والشهوانية للجنس المتولد عن حب حقيقي، ولوعة الشهوة للمحبوب الكامل والتي تتولد وتتجدد عند كل لقاء، بصورة طبيعية، عند أنفاس مرتبطة بالكون والطبيعة، والمعاني الكبرى في الحياة، فسمت بها وبالجنس إلى أعلى مراتب التوحد، ووجدت اللذة الحقيقية والمعنى الحقيقي للشهوة التي هي أداة ووسيلة للتأمل والعبودية وليست هدفا في ذاتها.



بالطبع في إطار حلال، ومن خلال الزواج، يقابل هذا أجر عندنا «في
بضع أحدكم صدقة»، وأعتقد كذلك في الشرائع السماوية التي رفعت من
شأن الزواج وحطت من الزنا، وبالحب في الزواج تتحقق هذه المعاني، عند
الفاهمين الواعين المنعم عليهم بالرضا والحب، يومياً، فقط، تألق مينا ناجي
في قصيدته (غابة / أحراش)، والقصيدة بها بعض الألفاظ الجريئة، ولكن
المخاطب بها هم الكبار الفاهمون.

نمتزج ولا يُوجَدُ جنس لنا

نحن كيان يكتمل

اكتمال يكتمل

نحن الدائرة المشتعلة

الرجال والنساء

وجموع الأطفال...

وجهك ووجهي واحد

وجهك ووجه كل إنسان واحد

وجهك ووجه كل الخليفة واحد

أرى عينيك في النسر والبومة

وحدقتيك في الفراش



أنت أنا
أنا غيري
غيري أنت

نحن الجميع..
الجميع أنا وأنتِ
وجهانا: ملامح الرضع
وباطن تجاعيد الشيوخ

لحمنا يلتصق في ضوء الظلام
عرقنا أصبح نجوما كريستالية
تنحوم أنهار نارية

**

هل نحن عرايا؟

لا، الظلام جلدنا
وجلدنا غطاء أعضائنا
وأعضاؤنا غطاء الكون

غددى تنفجر واحدة واحدة



عروقي تدمي ألما مسفوك الدم
شهوة الألم تتجلى في فودي
ولبدتي...

شعرك.. كهف الزمن السحيق؟

التحام الخلايا في الخلايا
الصديقان القديمان يلتقيان
التحام الخلايا في الخلايا
كائن بدائي
يستجمع كيانه القديم

التحام الخلايا بالخلايا
ذوبان الأسد
ووجع الجنون

ماذا أفعل في جسدي؟
جسدي نهد مرقط يصرخ
وحرارة أعطافك تلسعني
أكتافك غيظ مكتوم



أعضاءك تغلي
غليان أعطافك لا أقدر إمساكه
فأبتلعه..

أستطيع إلتهاس روحك
أريد ارتشاف جسدك
أريد بكاء جسدك

هذا جنون الحدود
وشمس الظهيرة منتصف الليل
دموع الهبالة
ارتجاع المريء
انتفاض الزلازل
صراخ كوني
صراخ الخلايا..
في إطار التكوين
صراخ خلية.....خلية

انفجار الأطراف
رؤوس أصابع تذاب وتلج
رضاعة مغمضة العينين



تستحضر روح الطفل الأوحـد

هيلمان السحر

البوابة الملكية

هوية الضعف

علامة السقوط

سلام الكينونة

حفظ السلالة

..

آه..

أنا - أحب - ك

والظلام جلدنا



الملف الثاني: العنف الأسري

العنف الأسري آفة، ليس في مجتمعاتنا الشرقية فحسب، ولكن أيضا في المجتمعات الغربية، ولكن الفارق، في شكل العنف، وضبطه من ناحية المجتمع، والقوانين واللوائح المنظمة له، فبلادنا بجانب أنها لا تضع لوائح أو تدعم نظما تمنعه، أو على الأقل تحكمه، نجد فيها أسباب القهر والذل، ونجد حالة التبلد واللامبالاة بما يجري حول الناس أساسها يأتي من المنزل، بسبب القمع داخله قبل خارجه، والقمع لا يفرق بين النساء والرجال والأطفال، ولكن الحق أن معظم العنف يبدأ مع النساء، ونسبة أقل مع الرجال، منذ أول لحظة في الزواج، وقد حذرنا من التعاون فيه، ومن علاماته في أثناء فترة الارتباط، والخطبة والعقد، وأنا أفضل عدم المضي في زيجة يبدأ فيها أحد الأطراف بإظهار نوع من أنواع العنف، التي ذكرتها من قبل، وأعيد تفصيلها ثانية في هذا الفصل.

منذ عام ١٨٩٨ تكلم قاسم أمين عن هذا الموضوع في كتابه المثير للجدل «تحرير المرأة»، حين كانت جلّ مظاهر العنف والقمع ممارسة على المرأة بوصفها المخلوق الأدنى، وبوصفها ملكية خاصة للرجل، كقطعة من أثاث منزله، ولم يكن يعترف لها المجتمع بحق في الظهور أو التعاملات الخارجية، وكان هذا هو الحجاب من حيث المعنى الذي طلب قاسم أمين



بإزالته، وقد ربط في مقدمة الكتاب الاستبداد في المجتمع وحال الحاكم والمحكوم بالاستبداد في المنزل، وحال الرجل مع زوجته.

فقال «كان من أثر هذه الحكومات الاستبدادية، أن الرجل في قوته، أخذ يحتقر المرأة في ضعفها، وقد يكون من أسباب ذلك إن أول أثر يظهر في الأمة المحكومة بالاستبداد هو فساد الأخلاق»، و«فمن طبيعة هذه الحالة - يقصد حالة الناس المقهورة في البلاد المستبدة - أن الإنسان لا يحترم إلا القوة، ولا يردع إلا بالخوف، ولما كانت المرأة ضعيفة، أكل الرجل حقوقها، وأخذ يعاملها بالاحتقار والامتهان وداس بأرجله على شخصيتها»، و«من احتقار المرأة أن يسجنها في المنزل ويفتخر بأنها لا تخرج منه إلا محمولة على النعش إلى القبر، من احتقار المرأة أن يعلن الرجل أن النساء لسن محلا للثقة والأمانة، من احتقار المرأة أن يحال بينها وبين الحياة العامة والعمل في أي شيء يتعلق بها: فليس لها رأي في الأعمال ولا فكر في المشارب ولا ذوق في الفنون ولا قدم في المنافع العامة ولا مقام في الاعتقادات الدينية، وليس لها فضيلة وطنية، ولا شعور ملي».

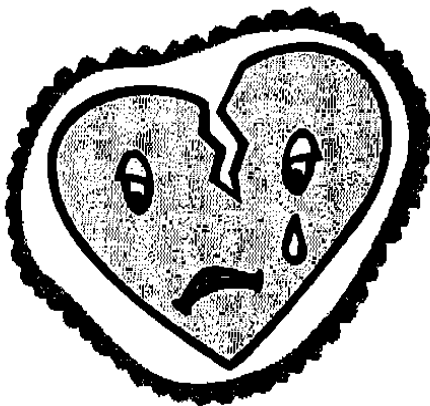
وقد ظهرت دعوته لتحرير المرأة في مظاهر الحياة العمومية، بعد تفرغها من مضمونها، وما كانت ترنو إليه، حيث كان مضمون الدعوة الذي لم يتحقق هو نزع الاستبداد من البيوت قبل الحكومات، ولا زال الاستبداد غالبا داخل البيوت للعنصر الأقوى إلى الآن، ولا زال الصوت الأعلى وصاحب السطوة الأعلى هو المتحكم في مجريات أمور الأسرة، لا فارق بين رجل أو امرأة، حيث إن العنف الأسري لا زالت أغليته تقع على

النساء، ولكن لم يسلم منه الكثير من الرجال، والأغلب أنه في ١٠٠٪ من البيوت التي فيها عنف بين الأزواج فإنه يقع على النساء والأطفال أيضا.

وكذلك تتساءل «بسمة عبد العزيز» في مقالها في جريدة الشروق «الحياة في شرنقة العنف»: «ترسخ بعض القيم الاجتماعية بقاء الأوضاع على ما هي عليه، فالزوجة قد تتشكك حيال حقها في رفض عنف الزوج بسبب الأعراف التي تبيح له ضربها، أما الرضاء بالنصيب وعدم التطلع لتغييره، والخوف من المجهول والتمسك بما صار معروفاً ومجرباً، فجميعها قيم وموروثات ما زالت حاضرة.

لا يمكن إرجاع الرضوخ للعنف والتعايش معه إلى سبب وحيد، وأغلب الظن أن التغيرات الاجتماعية السريعة التي نشهدها، سوف تقود إلى تدعيم قيمة المواجهة في مقابل قيمة الاستسلام، بحيث يلتفت المقهور ليوأجه قاهره، بدلاً من أن ينحني ليقهر الأضعف منه».

حقائق عن العنف الأسري:



اتفقت المنظمات الدولية لحقوق الطفل والمرأة ورعاية الأسرة، على اعتبار الآتي من العنف الأسري، والدعوة لتجريمه كجزء من حقوق الإنسان:

- ١- مجرد رؤية الطفل لمشادة كلامية عصبية بين الأب والأم، يولد فيه إحساسا بعدم الأمان، والأطفال الذين يتعرضون لمشاهد العنف بين آبائهم وأمهاتهم، أكثر عرضة لممارسة العنف معهم عندما يكبرون.



٢- من ٣٠ إلى ٦٠٪ من أزواج الآباء أو الأمهات يمارسون العنف مع أبناء ذويهم.

٣- ممارسة الجنس بالإجبار أو دون رغبة من الشريك الآخر، نوع من أنواع العنف الأسري، وهو يشكل أكثر من ٤٠٪ من الحالات الزوجية، حيث تشعر المرأة أنها مغتصبة من حلالها، وهو سبب مباشر من أسباب العنف والطلاق.

٤- أغلب الحالات التي قتل فيها أحد الشريكين شريكه، أو قتل أحد الأطفال، حدث فيها أحداث عنف سابقة.

٥- الملايين تصرف على علاج إصابات ناتجة من العنف الأسري، وقد كانت أختي الطبية تحكي لي يومياً على حالات تراها في الطوارئ مهشمة الوجه، أو فيها غرز تحتاج الرعاية الطبية، والخسائر أيضاً تأتي بالملايين من حالات الانقطاع عن العمل المسببة بالعنف الأسري.

٦- معظم حالات الهروب التي حدثت لأطفال الشوارع ذوي الآباء والأسر، كانت نتيجة العنف في المنزل.

أرقام وإحصاءات رسمية

كشف التقرير السنوي لمركز «سواسية» لحقوق الإنسان ومناهضة التمييز، عن تصدر نسبة العنف ضد النساء لأرقام حوادث العنف في مصر خلال ٢٠٠٩، حيث بلغت ٦٩, ٣٤٪ من إجمالي الحالات التي وصلت



حوالي ٣٧٤١ حالة، وهو ما وصفه المركز في تقريره بأنه وصل إلى مستويات غير مسبقة مقارنة بالأعوام السابقة.

صنف التقرير الصادر في ٢٠ يناير ٢٠١٠ أشكال العنف، ما بين عنف ضد الزوجات، وعنف ضد الأطفال، وعنف طائفي، وعنف مدرسي، وعنف عائلي، وعنف أمني، وعنف بين الأشخاص وبعضهم.

وبحسب التقرير الذي يقع في ٦٥ صفحة، يرصد فيها واقع العنف في المجتمع المصري؛ بلغ عدد النساء اللاتي تعرضن للعنف ١٢٠٤ حالات، يليها العنف بين الأشخاص ١١٠٤ حالات، بنسبة ٨٠، ٣١٪، ثم العنف العائلي بواقع ٥١٣ حالة بنسبة ٧٨، ١٤٪، يليه العنف الموجه ضد الطوائف الدينية والذي بلغ ٢٤٩ حالة بنسبة ١٧، ٧٪، يليه العنف المدرسي ١٥٦ حالة بنسبة ٤٩، ٤٪، وعنف الشرطة ١٢٣ حالة بنسبة ٥٤، ٣٪، وأخيرا العنف ضد الأطفال ١٢٢ حالة بنسبة ٥١، ٣٪.

وللعلم فهذه الإحصائية لا تشمل الحالات التي لم يبلغ عنها، والتي تقدر بأكثر من ٢٠ ضعف المبلغ عنها.

العنف ينتج عن الرغبة في فرض الهيمنة والسيطرة والقوة من أحد الأطراف على الآخر، وهي خاصية ارتبطت بالذكورة منذ بدء التاريخ، ولكن الحقيقة أن ٤٠٪ من حالات العنف، والاعتداء تقع على الأزواج، تباع لأحدث إحصائية صدرت في مصر.

للعنف أشكال متعددة منها:

١ - النظرة الشريرة والمخيفة لشريك الحياة، وكأنك تتوعده، وهذا



يؤدي إلى عدم الراحة، وعدم الإحساس بالأمان والشعور
الفوري ببدء اتخاذ إجراءات لوضع الدفاعات.

- ٢- الشتم، أو السب، أو القذف، أو استخدام الألفاظ الجارحة.
- ٣- قذف أشياء مادية على شريك الحياة، أو تكسير أشياءه، أو تقطيع ثيابه.

- ٤- التقليل من شأن الآخر، وجعله يفقد الثقة في نفسه، أو أحلامه.
- ٥- الألعاب السياسية الدنيئة المغرضة لتحطيم معنويات الآخر.
- ٦- العزل عن العالم الخارجي والأصدقاء بدافع الغيرة، وإصاق ذلك بالدين.

- ٧- التخويف بالدين بحجة الطاعة الزوجية.
- ٨- عدم أخذ مشاعر الطرف التي أوديت بجدية، والادعاء أنه السبب في ذلك الإيذاء، وتحميله مسؤولية ما حدث.

- ٩- استخدام الأطفال كسبب للضغط على الآخر بتحميله مسؤولية الفشل في تربيتهم، أو استخدامهم كأسلوب ضغط على المشاعر، أو كحامل رسائل ووسطاء، أو الضغط بورقة الحضانة وعزل الطرف الآخر عن رؤيتهم.

- ١٠- مكافحة كل محاولات الاستقلال المادي، والتعامل مع الطرف الآخر على أنه يتبعه مادياً، فيعزل عنه المال ويمنعه تارة، ويمنحه ويعطيه تارة أخرى، ولا ينفق عليه كما ينبغي، ويعامله على أنه تابع



ماديا، ولا يمنحه ما يكفي لاحتياجاته الخاصة بما يكافئ مركزه الاجتماعي والدخل المادي.

١١- معاملة الزوجة الحرة كجارية، أو كشيء في المنزل، وليس كإنسانة مستقلة لها اعتبار، فلا يأخذ برأيها ودائها ما يخضعها لرأيه، ويختبرها في ذلك كثيرا بحجة طاعة الزوج.

١٢- استخدام تفسيرات خاطئة للدين تبرر العنف، والضرب، وخضوع الزوجة التام للزوج، وبر الأبناء للآباء، واعتماد أسلوب القهر في التعامل مع الآخر.

المشكلة أن الأدبيات الموجودة حاليا لا تهتم بذكر هذا الملف، بالرغم من تناوله في وسائل الإعلام، والمشكلات الزوجية بكثافة وكثرة، ولكن الوعي بأصل المشكلة، وتناولها بأسلوب جاد، لم يتم إلى اليوم بأسلوب يرقى لحلها أو حل جزء منها، وما لا يدرك جلّه، لا يترك كله، أي أن علينا تحريك الأمر وتوعية الناس.

وبالنظر إلى الفتاوى الموجودة التي تبرر العنف مع النساء، وتبرر سطوة الرجال في المنزل، فهي لم تأت في صورة تشريعية قدر ما جاءت في صورة تصالحية، تسامحية، لذكر فضل الزوج على الزوجة، فليست الآية التي فيها ذكر الضرب مبررا بأي حال من الأحوال للإصابات التي نراها، ونسمع عنها كل يوم، وليس حديث رسول الله وأمره للزوجة بطاعة الزوج بمبرر للقهر اليومي الذي تجده النساء في الشرق الأوسط، فأمر رسول الله ﷺ للزوجات تصبرا، وأمر أمامها الرجال بالإحسان، وكانت آخر وصيته



ﷺ في النساء، أن «اتقوا الله في النساء فإنهن عوان»، أي أسيرات، وليس هكذا نعامل أسرانا، وقد رأيت أزواجا يعاملون زوجاتهم بأدنى من معاملتهم لمستخدميههم أو مرؤوسيههم، ويفعلون معهن جرائم بشرية مجرمة في المواثيق الدولية في حقوق المسجونين والأسرى، كأن يمنعوهن من التواصل مع عائلاتهن، أو عن الاتصال الخارجي عموما دون تقنين، أو إحداث الأذى الجسدي، والمعنوي، وإجبارهن على المعاشرة دون تمهيد، والذي نهى عنه النبي ﷺ.

عادة، البداية تكون من الإساءة اللفظية، وإن استطعنا تجنبها من أول الأمر، فقد استطعنا أن نتفادى معظم مشكلات العنف الزوجي، ولذلك سأذكره هنا، وقد نقلته بتصرف من كتاب الدكتور فيل ماكجرو «كيف تنقذ علاقتك الزوجية من الانهيار»، لما فيه من فائدة:

كيف تتجنب الإساءة اللفظية:

١ - تعرف على أولى علامات انفلات أعصابك:

وذلك بمعرفة كيف يبدأ الغضب عندك، وما هي العلامات الأولية له مثل: التوتر - جفاف الحلق - احمرار العين - انتفاخ الأوداج - انقباض المعدة - أو تسارع ضربات القلب.

والمهم أنك عندما تغضب، اعلم أنك غضبان وتعرف على ذلك، واعترف به، واعلم أنه من الشيطان حتى تستطيع إدارته بنجاح.



٢- اختر النجاح بوعي:

إذا علمت الغضب في نفسك، فعليك أن تديره إلى النجاح، وذلك بإدارته ناحية حل المشكلة وليس تصعيدها، وأفضل ما تفعله هنا هو الوضوء، وتذكر قوله ﷺ، أن «القوي هو من يملك نفسه عند الغضب».

٣- ليكن رد فعلك متوافقاً:

وذلك في اتجاه الإدارة الناضجة للغضب، افعل ما يؤدي إلى إذهاب الغضب دون إيذاء أسرتك، وقد يكون الانسحاب -مؤقتاً- أو الاغتسال، أو الخروج من الموقف حلاً وقتياً، إلى أن ترجع ثانية إلى الرشد الفكري، وتستطيع إدارة الأزمة بنجاح بمعزل عن الغضب.

٤- تحدث إلى الشخص الذي يمكنه أن يرشدك:

وذلك الشخص هو الموجه لك، وقد يشكل صديقاً أو قدوة أو شريك حياتك، أو شيخاً أو إخصائياً نفسياً، أو إخصائياً علاقات زوجية، يساعدك على أخذ القرارات الصائبة في حياتك، بالتأكيد لا ينصح بتعدد المستشارين، ولا ينصح بهتك الأسرار الزوجية إلا في الحالات العظمى، التي تحتاج بالفعل إلى إدخال طرف ثالث، أو في حالات الاعتداء اللفظي والجرح المعنوي الذي ينتقص من كرامة المرء.

٥- انتهج سلوكاً تفاعلياً إيجابياً:

حاول توجيه غضبك في اتجاه إيجابي، أي حاول قول شيء إيجابي، أو التفاعل بإيجابية مع الأبناء، وإظهار محبتك لهم، ودعمك لهم، حتى يهدأ

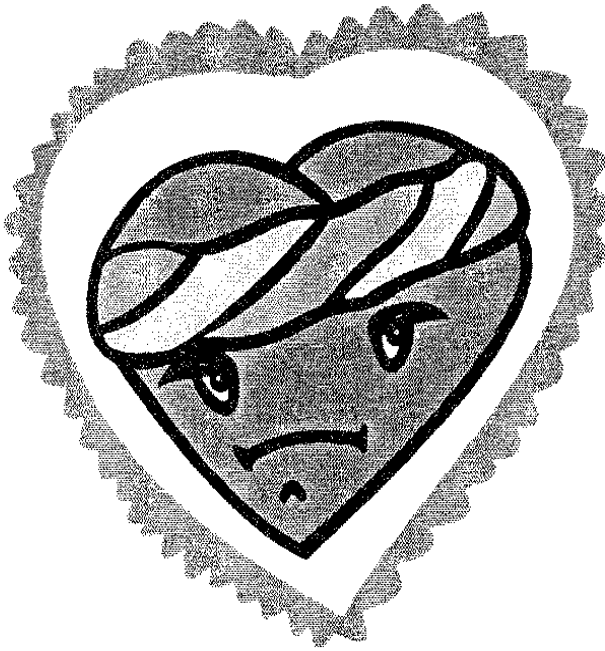


الموقف، ويعود التفكير السليم في كيفية حله، وتذكر أفضال الطرف الآخر عليك.

٦- استعن بمستشار على المدى البعيد:

مستشار نفسي أو رجل دين أو إخصائي اجتماعي، أو أي شخص يستمع إليك ويواصل إرشادك إلى الطريق الصحيح.

ما بعد العنف



للعلم فإن كثيرا ما تحدث أحداث العنف، ثم يرجع المعتدي عن أفعاله، ويعتذر، ويقدم تبريرات وهدايا، ويصبح كالتائب، وتظهر عليه علامات المسكنة، ويذكر بالحب، والأيام الخوالي، والحقيقة أنه إن لم يتخذ إجراء فوريا من أول

موقف، ولم يكتب تعهدا كتابيا بعدم تكرار ذلك، فإنه سيعود ويفعلها ثانية، وثالثة، وستحدث وتتصاعد غالبا، فلا ينصح بالرحمة والشفقة من أول موقف يحدث، وأن يكون هناك طرف ثالث يشهد هذه المصالحة.

في البلاد المتقدمة التي تهتم بحقوق الإنسان، فإن الشرطة هي من تقوم بهذا الدور، وإلى الآن نحن بحاجة تشريعية لضبط تدخل السلطات في أحداث العنف الأسري.



كلمة أخيرة عن العنف

الكثيرون ذهبوا إلى أن العنف في المجتمع، سببه الأصلي الأحوال السياسية والاقتصادية للبلاد، وأن الفقر والبطالة والظلم الاجتماعي والفساد والإعلام، هم السبب الرئيسي في انتشار العنف.

والحقيقة أنني أرى أن كل إنسان ولاه الله مسئوليته الخاصة، وأن ما ذكرته سالفاً، هو سلوكيات فردية، يتحكم فيها الشخص، وأن المتزوجين في الأصل أشخاص بالغون، مسئولون عن تصرفاتهم الفردية، وأن ذلك يقع في نطاق تأثيرهم المباشر، وأنه لا تزر وازرة وزر أخرى، وأنه على كل فرد مسئول في أسرته، أن يباشر مسئولياته، ويعي أنه لن يحاسب آخر بذنبه، وأنه مهما أخطأ الساسة، أو فسد المجتمع، فلا زالت الأسرة هي الحصن الحصين، وأنه هو المربط الأخير للحفاظ على الهوية الخاصة، ومباشرة المسئولية الاجتماعية، ولذلك وجب عليّ تحميل الأزواج الواعين مسئولية أفعالهم، وأن نعتبر ذلك مدخلا هاما لإصلاح المجتمع، لا يقل أهمية عن الإصلاح السياسي والاقتصادي، وأنه طالما في أيدينا فعلينا فعله.



حماية الأسرة، واجبات اجتماعية وسياسية

لأن الأسرة هي الكيان الذي انبتت عليه التشريعات السماوية، وقُدِّمت مصالح الأسرة على مصالح المجتمع والأفراد، فجاءت التشريعات كلها، ونظم الدولة، وحدود حرية الفرد في العلن، بما لا يتعارض مع مصالح الأسرة، والحفاظ عليها، فمنع الزنا، والعري، والشذوذ، والسكر العلني، وكلها في الأصل لحماية منظومة الأسرة، لذلك وجب على المجتمع -كي يعود إلى حالته الصحية- أن يفعل إجراءات عملية وتطوعية، للنهوض بهذا الكيان الذي اخترق في خلال الفترة الماضية.

وبالرغم من وجود المعرفة في الكتب، والفضائيات والإنترنت، فإن الجهل أو المعرفة العشوائية أو المغلوطة حول طبيعة العلاقات الاجتماعية في دائرتها الواسعة، أو بعض دوائرها الفرعية، والمهارات الحياتية اللازمة لإدارتها، سواء في دائرة المجتمع المحلي أو الجيران أو الأصدقاء أو زملاء العمل أو الأقارب أو علاقات الأسرة من أب وأم وأخوة وأخوات وأبناء، وعدم إدراك الناس للفجوة المعرفية والمهارية لديهم، ومن ثم عدم اعترافهم بالاحتياج لتعلم أو تدريب في هذا الأمر.

وكذلك نجد أن قلة وضعف المؤسسات التي تقوم بنشر المعرفة بتلك



الأمر، وهي مؤسسات: البيت، صغيرا كان أم كبيرا، أيا كانت الأسرة من حيث الحجم والترابط، والمدرسة، والمسجد ومؤسسات العمل الأهلي في الحي أو القرية والحركات التربوية الأخلاقية والصوفية، فالقائمون بأمر التربية في تلك الكيانات في حاجة لإعداد أولي على المستوى المعرفي والمهاري، حتى يستطيعوا القيام بأعباء الدور المعلق في رقابهم.

ولذلك يجب أن تعمل مؤسسات العمل المدني والاجتماعي:

١- حركة تنوير وثقافة واسعة، تشمل الأسر حول العالم، والأساس فيها تربية عملية، وليس فقط تغطية المعرفة النظرية، وذلك، على حد تعبير الكاتب والباحث في إسلام أون لاين، ولأن «الشيء لزوم الشيء» كما يقولون، فإن هذا يحتاج منا أن نحدث «حمى من العمل التدريبي» تستشري وتنتشر في طول البلاد وعرضها، ونستخدم جميع الوسائل المتاحة لوصول الخدمة التدريبية لكل من يحتاجها في القرى والنجوع والعشوائيات والمنتجعات.

إضافة إلى ذلك، نحن بحاجة إلى إحياء المبادرات القائمة على أمر التربية الروحية والإيمانية والأخلاقية، فنحن في فقر إلى الإيمان بالله والاعتصام بالأخلاق، العام منها والحضاري، والتحلي بالإرادة القوية والضمير الحي، حتى نستطيع تجاوز أزماتنا الاجتماعية والنفسية التي نعيش فيها.

٢- في مجال تأسيس الأسر والزيجات الحديثة، يجب أن تتواجد مؤسسات تدعم تزويج الشباب، وإرشادهم للاختيار الصحيح،



وتدريبهم على ماهية الزواج، ومهاراته وتبعاته، وذلك للشباب المستعدين للزواج.

٣- في مجال تأسيس وإعداد الأطفال لمسؤوليات الزواج، يجب دعم المناهج ونظم التعليم المدرسية، لإعادة تفعيل المحتوى التعليمي والثقافي لتغطية احتياجات أسرنا الثقافية والعملية، لإنشاء بيوت ناجحة، وذلك بالرجوع إلى النقطة رقم ١٢ في القسم الخاص بإعدادات الزواج سابقا في هذا الكتاب، وقد تبدأ مبادرات شعبية، عن طريق مؤسسات المجتمع المدني، لإملاء ما يحتاجه الأطفال من مهارات وآداب، وثقافة وعلوم، وعمل محتويات وطرق تعليم مناسبة ومطورة لأجل ذلك.

٤- في مجال الإعلام، يجب إظهار حالات زواج إيجابية أكثر، ومواقف حياتية أكثر واقعية وبطولة، وإبرازها في إطار محب للناس، وكذلك الفن والأغاني، يجب أن يخرج من يغني لزوجته، ومن تغني لزوجها، وليس الحب والرومانسية خارج إطار الزواج، بما يشمل ذلك من هجر وفراق واختيار حبيب آخر، والندم من عدمه على هذه العلاقات الخربة.

٥- دعم إنشاء مراكز للاستشارات الزوجية الطبية والنفسية، ودعم منتجات تساعد على زيادة الوعي الثقافي والعملية، لرفع كفاءة المتزوجين، وصيانة علاقتهم الزوجية، ورفع منسوب الحب، والحميمية، والتعامل الصحيح مع الأزمات الزوجية.



٦- إيجاد طرق مبتكرة لتفعيل دور السيدات في البيوت، وخاصة من سبق لهن العمل، ولا يستطعن الخروج للعمل بعد الزواج، بسبب الأولاد أو لاتفاقها مع زوجها على ترك العمل، لاستغلال مهارتهن في تنمية المجتمع، وذلك عن طريق سيدات أعمال تُقاوِل عن أعمالهن، ومكاتب تشغيل من منازلهم، تعمل معهن بالمقاوله، حتى لا تندثر هذه المواهب، ولا يضيع تعليمهن هباء، فكم من الزوجات أعلم تركز الأعمال، وهن موهوبات، في مجالات تخصصية كالهندسة، والطب، والصيدلة، والفنون، والحاسب، والتسويق، وغيرها، منذ الزواج، تركن فراغا كبيرا وراءهن في المجتمع.

٧- البدء في الضغط التشريعي، لمنع العنف الأسري، وتقنين عقوبته، والاستفادة من التجربة الغربية في الإحصائيات والتنفيذ على المستوى التشريعي والتنفيذي، والدعم النفسي للذين وقع عليهم آثار العنف الأسري، ومعالجة من يمكن علاجه.

٨- إعادة النظر في قوانين الطلاق، والخيانة الزوجية، المعمول بها مدنيا في قانون الأحوال الشخصية.

٩- إيجاد إحصائيات دقيقة لوضع الأسرة في مصر، وإيجاد قاعدة بيانات موحدة للمؤسسات الداعمة للأسرة، على مستوى المناطق والخدمات المقدمة فيها، وإحصائيات دقيقة بالبيانات والحالات التي تم التدخل فيها ودعمها ونتيجة هذا الدعم، ومتابعة تقدمها،



وإيجاد شبه اتحاد أو نقابة لها.

١٠- بنظرة جديدة لقانون الرقابة على المصنفات الفنية، لا يجب حجب المعلومات، أو حذف أجزاء منها، إلا برضا المنتج وصاحب الملكية الفكرية، ولكن إعادة تعليمها بما يناسب الشريعة، وما لا يناسبها، ووضع معايير سنّية واجتماعية لمستخدمي هذه المحتويات، فالذي يراها أو يستعملها يعرف جيدا أن هذا منافٍ للشريعة، ولا يناسب إلا طائفة سنّية محددة، ويتحمل هو تبعات ذلك أمام الله.

١١- تأهيل مربيات للعناية بالأطفال وترخيصهن، وكذلك دور رعاية أطفال للأمهات العاملات، تكون مؤسسة على أسس القيم الشرق أو سطية، وإتاحة رقابة الجودة التربوية لهذه الأماكن.

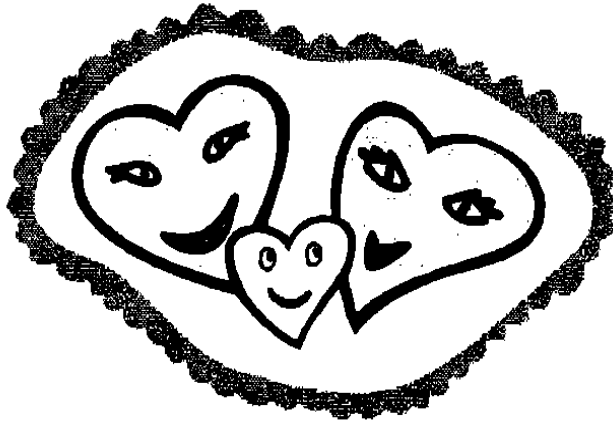
١٢- إعادة النظر لقانون العمل، كي يعطي للرجل والمرأة حقوقا أكثر في الإجازات، حال شهر العسل، والإنجاب، للقيام بشئون بعضهم البعض.

١٣- إعادة النظر لقانون التحرش الجنسي، والضغط على السلطات التنفيذية لاتخاذ خطوات في اتجاه منعه، مع نشر الوعي اللازم لردع المتحرش، ودعم المتحرش بها.

١٤- دعم حملات العودة للاحتشام اللازم، وإيجاد أزياء وألبسة تبرز الهوية، وتحرر من التبعية المطلقة للغرب، أو الارتباط بالمتشددين.



هذه مقترحاتي، والله أعلم إن كانت
كافية لإحداث نهضة على مستوى
الأسرة، أم لا، ففي اعتقادي أن تحرك
المجتمع للإنقاذ، سيجبر الحكومات على
العمل، إنه مجرد حجر في بحر راكد،
ربما يحدث أمواجاً ولو بعد حين!





كلمة أخيرة

كثيرا ما كنت أتوقف عند ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١].

وكنت أقول لنفسي، لماذا اختار الله الزواج ليجعله آية؟
ولماذا ذكر في آخر الآية وصف «يتفكرون» لتمييز الذين سيعون هذه
الآية؟

وما المودة والرحمة؟

وما السكن؟ وكيف يكون الإحساس به؟

حتى عقدت على زوجتي، كانت هذه هي المرة الأولى التي أعني فيها
معنى كلمة سكن، لأن نفسي كانت لا تهدأ وأنا عازب، وكانت شهوتي
غلبة، وكان تفكيري مشتتا، وعاطفتي جائعة، متأججة، ملتهبة، فأسكنها
الزواج، فجاءتني الإجابة الأولى.

ثم بدأت أدخل في معترك الحياة، وبدأت الخطوب في العمل الدنيوي
والعام تصيبني، ولم أجد دعما كافيا من والدي، ولكن وجدت من زوجتي
دعما عاطفيا، ومودة ورحمة بحالي، كانت تؤازرني وأنا ألاقي هذه الخطوب،



لم أكن أحتاج إلى مَحَثٍّ، قدر ما كنت محتاجا إلى ودٍّ، وأن أجد أحدهم ليرحمني ويرأف بحالي، ويزيل عني جراحي وآلامي، ففهمت معنى المودة والرحمة.

ثم رأيت وعشت آية المعاشرة الزوجية، والعلاقة الحميمة، وما يتبعها من الحمل، وخلق النفس بداخل النفس، ثم إثقال الزوجة بهذا الخلق الجديد الذي أحسست به، ثم إخراج النفس الجديدة في لحظة أشبه بخروج روح النفس الأصلية، لتنجو النفسان، في عملية الولادة، ومن ثم تهدآن عندما تجتمعان ثانية في عملية الرضاعة، وما يتبعها من نمو ونشأة، وتطور في الخلق، فترى الطفل ينمو ويكبر، ونحن نحاول ضبط مساره، ولكن تأبى أنفسهم إلا أن يكونوا كما يريدون، وتتقدم مشيئة الله فيهم على مشيئتنا، إنهم أصحاب الخيرة، وإنك لا تهدي من أحببت، ولكن الله يهدي من يشاء.

ففهمت ما هي الآية.

وأما وأنا أكتب الكتاب، الذي دُفعت دفعا لكتابته، فقد أحسست بمسئولية كبيرة تجاه من طلبه مني، عسى الله أن ينفع به الناس، فراجعت ما وجدته نافعا من المراجع، واسترجعت المناقشات، والقصص التي حكيت لي من قبل، ووجدت نفسي أتطرق تقريبا لكل ما تعلمت من دروس الإدارة الذاتية، والتنمية البشرية، من تحديد الهدف، وإدارة الوقت والأولويات، والعمل في فريق، وحل الأزمات، والتعاقدات، وضبط الميزانيات، والتركيز على الهدف، وحث الذات، والإدارة، والتربية، وعلم

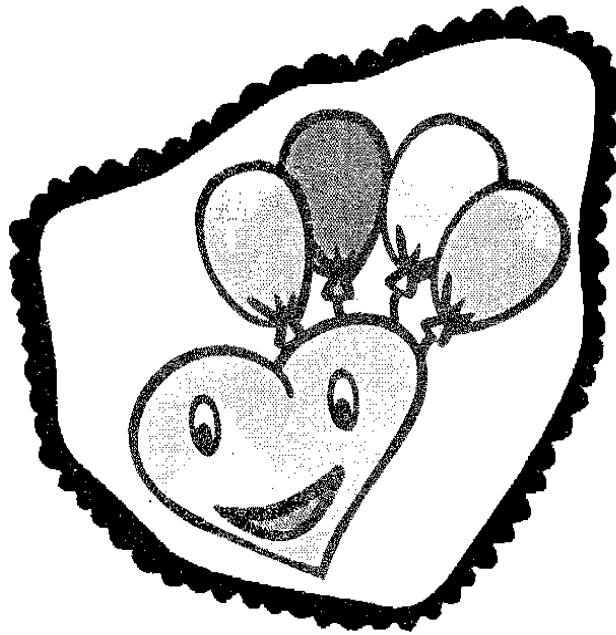


النفس، والمجتمع، والفقه الشرعي والديني، وقد كتبت أقل بكثير مما يستحق الموضوع، ولكن لم أحب أن أشق على القارئ بالإطالة أكثر من هذا، فأنا أعلم أن القارئ الحديث في المتوسط لن يتقبل كتابا أكبر من هذا.

وفهمت كلمة يتفكرون، بالتأكيد من يتفكر في الزواج، ويضبطه يجد فيه إصلاحا لنفسه، وتربية لنفسه، والثقافة التي يحتاجها المرء للنجاح في الحياة، فالزواج تربية وإصلاح للرجل والمرأة لإقامة ما هو أفضل للمجتمع.

ولذلك علمت وفهمت هذه الآية.

والآن، أأست معي أنها من آيات الله؟
فصدق الله العظيم، وبلغ رسوله الكريم،
ونحن على ذلك من الشاهدين.





المراجع

- ١- «أروع ما قيل في الزواج»، إميل نصيف، دار الجيل، بيروت.
- ٢- منتديات إنترنت مختلفة - على مكتوب، واب الخضراء، مدرسة المشاغبين.
- ٣- الفيس بوك - مدونات أصدقاء مختلفين.
- ٤- «جرعات من الحب - كيف تفهم احتياجات شريكك الجنسية وترفع من مستواك العاطفي»، كريم الشاذلي، دار أجيال للنشر والتوزيع.
- ٥- «حقوق الزوجين وصحابتات الرسول ﷺ»، د. عبد الله شحاتة، دار مايو الوطنية للنشر.
- ٦- «نظرات إسلامية في الحب والزواج والمرأة»، د. عبدالله شحاتة، نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٧- «نظام الأسرة في اليهودية والنصرانية والإسلام»، د. صابر أحمد طه، نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٨- «أخلاق الأسرة المسلمة، بحوث وفتاوى»، أ.د. محمد سيد أحمد المسير، نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٩- «كيف تنقذ علاقتك الزوجية من الانهيار؟»، د. فيل ماكجرو، مكتبة جرير.
- ١٠- «عائلتي أولاً»، د. فيل ماكجرو، مكتبة جرير.
- ١١- «العادات السبع للأسر الأكثر فاعلية»، ستيفن كوفي، مكتبة جرير.
- ١٢- «أحبك أكثر، كيف تعمل مشاكل الحياة على تقوية علاقتك الزوجية»، د. لايس باروت، وزوجته د. ليزلي باروت، مكتبة جرير.
- ١٣- «فقه الأسرة المسلمة»، حسن أيوب، دار التوزيع والنشر الإسلامية.



- ١٤ - «تشریح الشخصية المصرية»، د. أحمد عكاشة، دار الشروق.
- ١٥ - «تحرير المرأة»، قاسم أمين، مكتبة الآداب.
- ١٦ - «تربية المرأة والحجاب»، محمد طلعت حرب، مكتبة الآداب.
- ١٧ - «الكاما سوترا، فن الحب الهندي»، نسخة مترجمة.
- ١٨ - [http://www.ncadv.org/files/DomesticViolenceFactSheet\(National\).pdf](http://www.ncadv.org/files/DomesticViolenceFactSheet(National).pdf)
- ١٩ - <http://www.domesticviolence.org/>
- ٢٠ - «سلسلة نحو النور ٣: المعاملات في الإسلام»، د. عبد الستار فتح الله سعيد، دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- ٢١ - <http://www.islamonline.net/> ركن حواء وآدم - مقالات مختلفة.
- ٢٢ - <http://www.marwarakha.com>
- ٢٣ - <http://drphil.com/>
- ٢٤ - «التجوزني شكرا»، أمنية فوزي.
- ٢٥ - «الاختيار الناجح للزوجين: الخطبة أحلى فترات العمر»، وفاء يوسف، الوليد للدراسات والنشر والترجمة.
- ٢٦ - «الجنس، أزواج وزوجات وأمور أخرى»، د. خليل فاضل، منشورات خليل فاضل.
- ٢٧ - «عايزة أتجوز»، غادة عبد العال، دار الشروق.
- ٢٨ - «البيت محراب عبادة»، محمد حسين عيسى، سما للنشر.
- ٢٩ - «البيت السعيد، دور الزوجة، كيف تبين بيتا سعيدا»، د. أكرم رضا، سما للنشر.
- ٣٠ - «السعادة الزوجية: سنة أولى زواج وأسس السعادة الزوجية»، وفاء يوسف، الوليد للدراسات والنشر والترجمة.



- ٣١- موسوعة Wikipedia.
- ٣٢- <http://www.islamway.com/> باب قضايا الزواج والعلاقات الأسرية.
- ٣٣- موقع الأسرة السعيدة، <http://www.e-happyfamily.com/>، للدكتور جاسم المطوع.
- ٣٤- «منهج الثقافة الزوجية، الخطبة - الزواج - الطلاق»، د. جاسم المطوع، دار اقرأ للنشر والتوزيع.
- ٣٥- برنامج «البيوت السعيدة»، د. جاسم المطوع، قناة اقرأ.
- ٣٦- «الزواج السعيد في ظل المودة والرحمة»، الشيخ محمد زكريا المسعود، العيكان.
- ٣٧- «السعادة الزوجية: ماذا تفعل عندما تقول زوجتك (لا)، الشك والغيرة في الحياة الزوجية»، وفاء يوسف، الوليد للدراسات والنشر والترجمة.
- ٣٨- «قواعد تكوين البيت المسلم»، د. أكرم رضا، دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- ٣٩- «حان الوقت لزوج أفضل»، جون كارلسون ودون دينكهاير، مكتبة جرير.
- ٤٠- «منهج الإصلاح الإسلامي»، الشيخ عبد الحليم محمود، مكتبة الأسرة.
- ٤١- «أسرار النفس البشرية»، د. موسى الجويسر، مجموعة شرائط محاضرات.
- ٤٢- http://en.wikipedia.org/wiki/Myers-Briggs_Type_Indicator
- ٤٣- <http://www.myersbriggs.org/my-mbti-personality-type/>
- ٤٤- <http://www.personalitypathways.com/>
- ٤٥- «فكر كسيدة، تصرف كرجل»، ستيف هارفي، أميستاد للنشر.
- ٤٦- «أنت طالق»، علي حسنين، صرح للنشر والتوزيع.
- ٤٧- «الرجال من المريخ.. النساء من الزهرة»، د. جون جراي، مكتبة جرير.

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

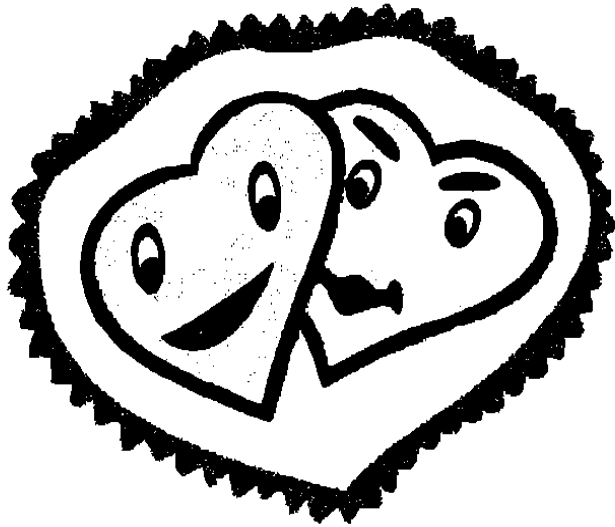


الفهرس

المقدمة	١
الإهداء	٣
البداية	١٠
الزواج.. لمن؟	١٦
الاستعفاف	٢٤
مهمات في طريق الاستعداد لتكوين أسرة	٢٦
اختيار شريك الحياة	٤٣
التعارف والخطبة	٦٢
بعض قواعد وإستراتيجيات مرحلة التعارف	٧٥
عقد النكاح أو كتب الكتاب	٨٤
ليلة الدخلة	٩٨
المتزوجون حديثا - سنة أولى زواج	١٣٠
شكل الحب بعد الزواج	١٣٣
ما ليس من الزواج	١٤٦
مهمات الأسرة الناشئة	١٦٢
المسؤولية الفردية لكل طرف في إنجاح العلاقة	١٧٦
إصلاح النفس ومراقبتها لإنجاح العلاقة الزوجية	١٩٣
التواصل السليم لإنجاح العلاقة	٢١٤



٢٣٨.....	طرق حل الأزمات الزوجية
٢٦٤.....	فسخ العلاقة.. الانفصال أو الطلاق
٢٧٤.....	الملف الأول: الجنس والعلاقة الحميمة
٣٠٣.....	الملف الثاني: العنف الأسري
٣١٤.....	حماية الأسرة، واجبات اجتماعية وسياسية
٣٢٠.....	كلمة أخيرة
٣٢٣.....	المراجع
٣٢٧.....	الفهرس





FARES_MASRY

www.ibtesama.com/vb

منتديات مجلة الابتسامه

دار أجيال للنشر والتوزيع

6 أبراج المهندسين - كورنيش المعادي

الدور السادس شقة 2

هاتف: 0225286540

جوال: +20124242437

www.dar-ajial.com





Exclusive
For
www.ibtesama.com